TEMEL OTOHİPNOZ:

Oto hipnoz 5 fazdan oluşur.
Doğal ritmik solunum
Bilimsel vücut gevşemesi
Olumlu hayal kurma
Oto telkin
Geri dönüş

Doğal ritmik solunum vücudunuzu kendi solunum ritmini bulmaya bırakmanızı mümkün kılar. Derin nefis almak için kendinizi zorlamanıza gerek yoktur. Sadece kendinizi uyuyan bir bebeğin rahtlığı ve sükûnetiyle nefes almaya bırakın.

Aklınızın kontrolü elinizdedir. Onu kullanarak analiz ve değerlendirme yapabilirsiniz olaylara objektif gözle bakabilirsiniz. Tecrübe edebilir, yeniden yaşayabilir, kafanızda canlandırabilirsiniz. Olumlu hayal kurma gerçekleştiği zaman zihni ve vücudu tam olarak etkiler. Uygun olarak gerçekleştirilirse böyle hayaller, bütün hislerinizi etkileyecek kadar canlı ve gerçektirler. Zihninizdeki imajları koklayabilir, işitebilir, tadına bakabilir ve hissedebilirsiniz. Bu nasıl başarılabilir? 1. basamak vücudun tam olarak gevşemesini temin etmektir. Öyle ki zihin böyle hayalleri kurmak için serbest kalacaktır.

Gevşeme egzersizi 1:

"Şimdi oturduğunuz koltukta kendinizi en rahat pozisyona getirin ve gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi nefes alış verişinize yoğunlaştırın. Burnunuzdan derin bir nefes alın… Aldığınız nefesi ağzınızdan yavaşça verin… Tekrar burnunuzdan derin bir nefes alın…1-2 saniye bekleyin ve ağzınızdan yavaşça verin… Her aldığınız nefesle vücudunuza taze, ferah bir hava doluyor. Her nefes verişte vücudunuzun yavaş yavaş gevşediğini fark ediyorsunuz. Giderek vücudunuz ağırlaşıyor ve daha da gevşiyorsunuz. O kadar gevşediniz ki kıpırdamak istemiyorsunuz. Bütün bedeninizin sakin ve ağır olduğunu hissediyorsunuz. Yavaş ve sakin bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin… Şimdi kendinizi rahat ve güvende hissedebileceğiniz bir yer hayal edin. Burası istediğiniz her yer olabilir, yeryüzü, gökyüzü, bir bulutun üstü ya da bir deniz kenarı, ya da bir ağaç altı, ya da sıcacık yatağınız olabilir… Burada kendinizi hem rahat hem de güvende hissediyorsunuz. Kimse sizi rahatsız edemeyeceği bir yerdesiniz.

Etraftaki sesleri veya sadece sessizliği dinliyorsunuz… Vücudunuzda bulunduğunuz yerin ısısını hissediyorsunuz… Bulunduğunuz yer kendinizi en rahat hissettiğiniz yer. Buraya gelince sizi rahatsız eden düşünceler, olaylar, durumlar her ne varsa yavaş yavaş bulutlar gibi dağılıyor. Sizi sıkan her ne varsa giderek küçülüyor, giderek sanki su damlaları gibi buharlaşıp uçuyor. Burası öyle bir yer ki sizi bütün sıkıntılarınızdan uzaklaştırıyor… Giderek daha da rahatlıyorsunuz, ferahlıyorsunuz. Kendinizi özgür hissediyorsunuz. Burası sizin kendiniz için seçtiğiniz özel yeriniz. İstediğiniz zaman buraya gelip, tekrar bu rahatlama duygusunu yaşayabilirsiniz. Şimdi tekrar bedeninize odaklanıyorsunuz. Nefesiniz sakin ve huzurlu. Bedeniniz enerji dolu. Kendinizi dinlenmiş ve rahatlamış hissediyorsunuz."

Gevşeme Egzersizi 2:

Nefes alma egzersizleri sırasında sakınmanız gereken davranışlar şunlardır.

- Nefesinizi birden almayın, yani aniden ciğerlerinizi hava ile doldurmayın.
- Ağızdan değil burnunuzdan nefes alın.
- En önemlisi nefes egzersizlerini arka arkaya tekrar etmeyin.

Her nefes alışınızın arasına 5-6 kere de normal nefes alış verişinizi koymanız gerekir. Bunu yapmadığınız takdirde kandaki oksijen miktarı artacağından, sizde baş dönmesi yaratabilir. Gevşeme tekniğini uygulamak için en elverişli ortam loş ışıklı, sakin bir odadır. Egzersiz böyle bir odada sırt üstü yatarak yapılmalıdır. Eğer yatarak yapılan çalışmalarda uykuya dalıyorsanız uygulamalarınızı rahat bir koltuğa oturarak yapmayı tercih edin. Çünkü gevşeme tekniği ile amaçlanan uykuya dalmak değil, tersine en fazla uyanıklıkla en derin gevşemeye ulaşabilmektir. Uygulama esnasında ayak ayaküstüne atmak, elleri ve parmakları kavuşturmak, üst üste koymak sakıncalıdır. Elleriniz ve ayaklarınız hafifçe iki yana açık olmalıdır.

Alıştırmalar sırasında bedeni sıkan kemer, ayakkabı ve dar elbiseler çıkarılmalıdır. Bu tür giysiler nefes alışımızı, kaslarınızı gevşetmenizi olumsuz yönde etkiler. Gözlerinizi yavaşça kapayın. Sağ elinizi göbeğinizin üzerine, sol elinizi de göğsünüzün üzerine koyun. Nefes alıp verirken sol eliniz göğsünüzün inip kalktığını hissetsin. Şu anda ciğerlerinizin üst kısmı ile nefes alıyorsunuz demektir. Şimdi

ciğerlerinizin alt kısmını hava ile doldurmaya, karnınızdan solunum yapmaya çalışın. Midenizin üzerindeki sağ eliniz inip kalkmaya başladıysa bunu başarıyorsunuz demektir. Şimdi düşüncelerinizi tamamen nefes alıp vermeniz üzerinde odaklaştırın. Burnunuzdan havanın girip çıktığını hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve nefesinizi verin. Kendinizi zorlamadan, gerilim duymadan oldukça rahat bir şekilde nefes alın.

Kısa bir alıştırma yapalım. "Önce ciğerlerinizin bir balon gibi olduğunu hayal edin. Şimdi sönen bir balonda olduğu gibi yavaşça ve zorlamadan içinizdeki havayı boşaltın. Başlayabilirsiniz... Artık ciğerleriniz boşaldı. Nefes almadan iki saniye bekleyin. Tekrar yavaşça derin derin nefes alın, tutun ve verin, bütün vücudunuzun gevşediğini hissedin... Çok güzel!.. Şimdi bu egzersizi tekrar edelim; Derin bir nefes alın... Nefesinizi tutun... Yavaşça verin... Tüm vücudunuz gevşiyor... Sakin, rahat ve huzur dolusunuz... Nefesinizi her verişte, sizi kaplayan gevşeme duygusunu hissedin... Gerilimin yerini alan derin huzuru hissedin..." Kaslarımızı gevşetme çalışmasına geçelim. En rahat olduğunuz şekli alın, oturun veya sırt üstü yatın. Başlangıçta bu çalışmayı sırt üstü yatar durumda yapmanız sizin için daha kolay olacaktır. Yatar durumdayken kollarınızın iki yanda olmasına dikkat edin. Bacak bacak üstüne atmayın. **"**Gözlerinizi kapatın... Daha önce öğrendiğiniz gibi derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve verin... İki yumruğunuzu da sıkın... İyice sıkın... Yumruklarınızın ve ellerinizin gerginliğini hissedin... Şimdi gevşetin... Bu gerginliğin yavaş yavaş ortadan kalktığını hissedin... Çok iyi... Ellerinizin ne kadar gevşediğini hissedin... Yavaşça derin bir nefes... Nefesinizi tutun ve bırakın. Şimdi kollarınızı ve yumruklarınızı birlikte sıkacaksınız. Başlayın ve iyice sıkın... Ellerinizdeki ve kollarınızdaki gerginliği hissedin... Serbest bırakın... Tamamen gevşek bırakın... ne kadar gevşediğinizi hissedin..... Çok iyi.....! Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.

Sağ omzunuzu kulağınıza doğru kaldırmaya çalışın, iyice kaldırın... Şimdi gerginliği hissedeceksiniz. Yavaş yavaş serbest bırakın... Tamamen gevşemesini sağlayın... Omzunuzdaki gevşemeyi hissedin... Şimdi sol omzumuza aynı şeyi yapacağız. Sol omzunuzu kulağınıza doğru kaldırmaya çalışın... İyice kaldırın gerginliği hissedin... Yavaş yavaş serbest bırakın, gevşemesini sağlayın... Omzunuzdaki gevşemeyi hissedin... Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.

Sağ ayağınızdaki kasları germeye çalışın, ayak parmaklarınızı iyice kıvırın ve bu gerginliği hissedin... İyice hissedin... Yavaş yavaş bırakın. Tamamen gevşemesini sağlayın... Bütün gerginliğin akıp gitmesini sağlayın. Şimdi de sol ayağınızdaki kasları germeye çalışın. Sol ayağınızın parmaklarını iyice kıvırın ve bu gerginliği hissedin. İyice gerin... Yavaş yavaş bırakın, tamamen gevşemesini sağlayın... Çok iyi...! Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın. Şimdi aynı şeyi kalçalar ve bacaklarla yapacağız.... Sol bacağınızı ve kalçanızı gerin... İyice gerin..... bu gerginliği hissedin..... Bırakın şimdi... yavaşça gevşetin, gevşemeyi hissedin... Sol bacağınızı ve kalçanızı gerin.. İyice gerin.. Bu gerginliği hissedin... Şimdi bırakın... Yavaşça gevşetin ve gevşemeyi hissedin.. Bütün gerginlik vücudunuzda akıp gidiyor. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın. Şimdi yumruklarınızı, kollarınızı omuzlarınızı ayaklarınızı ve bacaklarınızı hep birlikte ve aynı anda gereceksiniz. Yumruklarınızı sıkın. Kollarınızı omuzlarınızı gerin. Ayak parmaklarınızı, bacaklarınızı iyice gerin. Daha kuvvetli gerin... Öylece tutun..Şimdi bırakın... Tamamen bırakın..İyice gevşetin... Tüm vücudumuzu tatlı bir gevşeme kaplıyor... Şimdi karın kaslarınızı kasın, iyice kasın, karnınızdaki gerginliği iyice gerginliği hissedin. Serbest bırakın, tamamen gevşetin. Karın kaslarınızın tamamen gevşediğini hissedin. Karnınızın giderek yumuşadığını hissedin..Çok iyi!....

Yavaşça derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve bırakın. Başınızı çeneniz göğsünüze değecek şekilde öne doğru bükün. Boynunuzdaki gerilimi hissedin. Yavaşça serbest bırakın. Gevşetin gevşemeyi hissedin. Dudaklarınızı olabildiğince sıkın. Daha kuvvetli gerginliği hissedin. Tamamen gevşetin. Bu gevşemeyi hissedin. Dişlerinizi iyice sıkın.. Daha kuvvetli ... Gerginliği hissedin.. Şimdi bırakın. Tamamen gevşetin.. çene kaslarınızda gevşiyor... Çok iyi..Derin bir nefes alın.. Nefesinizi tutun ve bırakın... Şimdi alın kaslarınıza doğru ilerleyin. Bir şeye canınız sıkılmış gibi alnınızı iyice kırıştırın.... Alnınızdaki gerginliği hissedin .... Şimdi bırakın... Tamamen gevşetin... Güzel.. Sizi saran gevşemeyi, rahatlamayı hissedin.

Gözlerinizi sıkı sıkı kapatın... İyice sıkın... Gözlerinizin etrafındaki gerilimi hissedin .. Şimdi gözlerinizi gevşetin. Tamamen bırakın .. Çok iyi... Yavaşça derin bir nefes alın . Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın. Şimdi son kez tüm vücudunuzu gereceksiniz. Kollarınızı, bacaklarınızı, ayaklarınızı, dudaklarınızı, alnınızı hep birlikte gereceksiniz. Tüm vücudunuz gerilmeli .. Başlayın .. İyice gerilin .. Tüm vücudunuz gerilsin. Şimdi yavaşça bırakın. Tüm vücudunuzu gevşetin. İyice gevşetin .. Çok iyi. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın. Vücudunuz tamamen gevşedi.. Sakin, rahat ve huzur dolusunuz. Tüm gerginlikler vücudunuzdan akıp gitti. Enerji dolusunuz. Zihniniz pırıl pırıl ve berrak. Kendinizi formda hissediyorsunuz. Şimdi artık gözlerinizi yavaşça açabilirsiniz."

ALINTIDIR: (Cinsel problemlerde Hipnoterapi kitabından Tahir Özakkaş)

BU BÖLÜMÜN KULLANILMASI:

Önce rahatlama ve transa geçme için 1,2,3. fazlar uygulanır sonra telkinlere geçilir.

1. TEMEL OTOHİPNOZ SENARYOSU

Not: Aşağıdaki bölümde her üç periyod da talimatı gördüğünüz zaman kısa bir süre durun.

a- 1.Faz Doğal Ritmik Solunum

Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzu soluk almaya bırakın... Dikkatinizi vücudunuzun doğal solunum ritmi üzerinde toplayın... Sadece soluk alıp vermenin üzerinde konsantre olun, bütün diğer düşünceleri uzaklaştırın... Aklınıza rahatsız edici düşünceler *gelecektir.* Onları açık pencereden geçen rüzgâr gibi zihninizden gitsinler... Her nefes alışta daha çok ve daha çok gevşediğinizi hissedin... Nefes alın... Verin... Alın... Verin... İşte böyle... Şimdi, her nefes alışta vücudunuzun rahat, sakin ve gevşemiş olduğunu ve gerginlikten uzak olduğunuzu hayal edin... Gevşek biçimde nefes alın... Gerginlikten uzak nefes alın... Gevşek biçimde nefes alın... Gerginlikten uzak nefes alın... Nefes alın... Verin... Alın... Bir dakika veya daha fazla süreyle böyle nefes alıp vermeye devam edin... (Kısa bir süre durun.)

b- Faz II-Bilimsel Vücut Gevşemesi

Şimdi, kaslarınızı gevşetmeye başlayın... Sağ ayak kaslarınızın gevşemesine izin verin... Her nefes alışta ayağınızın serbest, rahat ve gevşek olduğunu hissediyorsunuz... Nefes alın... Verin... Alın... Verin... Gevşekliğin sağ baldırınıza yayılmasına izin verin... Sağ baldırınız ısınıyor, ağırlaşıyor ve gevşiyor... Nefes alın... Verin... Sıcaklık sağ uyluğunuza yayılıyor... Sağ bacağınız bütünüyle gevşemiş durumda... İyilik ve sıcaklık hissini sağ bacağınızda toplayın... Gevşek biçimde nefes alın... Gerginlikten uzak nefes alın... Şimdi sol ayağınızı gevşetin... Rahatlık veren gevşemenin sol ayağınıza yerleştiğini hissedin... Nefes alın... Verin... Alın... Verin... Gevşemenin sol baldırınıza yayılmasına İzin verin... İşte böyle... Nefes alın... Verin.... Gevşemenin sol uyluğunuza yayılmasına izin verin. Sol bacağınız bütünüyle gevşemiş, ısınmış ve ağırlaşmış durumda... Gevşeme hissini bacaklarınızda toplayın...

Bacaklarınızın serbest ve gevşemiş olduğunu hissediyorsunuz... Bir süre bacaklarınızdaki gevşeme hissinin zevkini tadın...(Kısa bir süre durun.) Şimdi, bırakın gevşeklik kalçalarınıza ve pelvik bölgenize yayılsın. Bu organlarınız rahatlıyor... Gevşek biçimde nefes alın... Gerginlikten uzak nefes alın... Kalçalarınız bütünüyle bir rahatlık durumuna giriyor... Nefes alın... Verin... Alın... Verin... Bacaklarınız, kalçalarınız ve pelvik sahanız üzerindeki gevşemeye dikkatinizi verin...(Kısa bir süre durun.) Belinizin ve karnınızın daha çok ve daha çok gevşediğini hissedebiliyorsunuz... Her nefes alışta beliniz ve karnınız ağırlaşıyor ve daha çok gevşiyor... Nefes alın... Verin.. Alın... Verin... Gevşek biçimde nefes alın,.. Gerginlikten uzak nefes alın... Şimdi daha derin bir gevşeme hissi sırtınıza yayılıyor... Sırtınızdaki her kas gevşiyor, yumuşuyor, serbestleşiyor ve çok rahatlıyor... Her nefes' alış gevşemeyi biraz daha artırıyor... Dikkatinizi bacaklarınız ve vücudunuzun üst kısmı üzerindeki derin rahatlama hissi üzerinde toplayın... (Kısa bir süre durun.)

Gevşemeye bağlı olan rahatlığın sağ elinize yayılmasına izin verin... Sağ eliniz çok gevşek ve yumuşak durumda... Nefes alın... Verin... Alın... Verin... Sağ elinizden sağ kolunuza doğru sıcaklık yayılıyor... Şimdi kolunuz bir kukla kolu gibi gevşemiş durumda. Sağ kolunuzdaki serbestlik, sıcaklık ve gevşeklik hisleri üzerinde dikkatinizi toplayın... Nefes alın.. Verin... Alın... Verin... Şimdi sol kolunuzun daha çok ve daha çok gevşemesine izin verin... Eliniz yumuşak ve gevşek durumda... Sıcak hisler parmaklarınıza ve elinize yayılıyor.. Nefes alın... Verin... Alın... Verin.... Sıcaklık ve ağırlık sol elinizden sol kolunuza yayılıyor... Sol kolunuzun gevşediğini hissedin...

Ayaklarınız, bacaklarınız, pelvisiniz, karnınız ve kollarınızdaki serbestliğe ve gevşemeye dikkatinizi verin... O kadar gevşemiş durumdasınız ki... Her nefes alışınızda, vücudunuz daha derin bir gevşeme durumuna giriyor... İşte böyle nefes alın... Verin... Alın... Verin... Vücudunuza yayılan rahatlığın zevkini tadın...(Kısa bir süre durun.)

Şimdi, boynunuzu ve omuzlarınızı gevşetin. Her nefes alışınızda, masaj yapan sihirli ve mahir ellerin gerginliği uzaklaştırdığını hayal edin... O kadar gevşemiş ve rahatlamış durumdasınız ki... Kendinizi omuzlarınızdan büyük yükler kaldırılmış gibi hissediyorsunuz... Omuzlarınız sıcak, serbest ve gevşemiş durumda... Boynunuza ve omuzlarınıza ustaca yapılan masaja dikkat edin... Gevşemiş biçimde nefes alın... Gerginlikten uzak nefes alın... Nefes alın... Verin... Şimdi ağzınızı açın ve ağız kaslarınızı gevşetin... İşte böyle... Ağzınızın etrafındaki kaslar, iyice gevşemiş durumda... Çeneniz gevşemiş durumda ve dişleriniz

Birbirine dokunmuyor... Nefes alın... Verin... Alın... Verin... Gevşeme bütün yüzünüze yayılıyor... Sanki gözleriniz yuvalarında yüzüyorlarmış gibi hissediyorsunuz... Her yeni nefes alışta, daha çok gevşemiş durumdalar... Göz kapaklarınız ağırlaşmış ve gevşemiş durumda... Gerginlik yüzünüzden uzaklaşıyor... Nefes alın... Verin... Alın... Verin... Şakaklarınız ve alnınız o kadar gevşemiş durumda ki... Gevşeme hissi, başınızdan ayak parmaklarınıza kadar, vücudunuzun her kısmına doluyor... Gevşemenin bütün vücudunuzu dolaştığını hissedin... Sanki gevşeme kan dolaşımınızdan akıyor... Gevşek biçimde nefes alın... Gerginlikten uzak nefes alın... Bütün vücudunuzun son derece rahatladığını hissediyorsunuz. Bütün vücudunuzdaki sıcaklık, ağırlık ve gevşemenin zevkini tadın... (Kısa bir süre durun.)

c. Faz III - **Olumlu Hayal Kurma**

Pekâlâ, şimdi kendinizi on basamaklı bir merdivenin en tepesinde buluyorsunuz... Merdiven güzel, hoş bir yere iniyor... Bütünüyle rahatlayabileceğiniz bir yere... Belki de daha önce orada bulundunuz... Burası emniyetli, çok güzel bir yer... Basamakları indikçe bu çok güzel yere biraz daha yaklaşıyorsunuz... Onuncu basamağı iniyorsunuz.. O kadar gevşek durumdasınız ki... Nefes alın... Verin... Alın... Verin... Şimdi dokuzuncu basamağı iniyorsunuz... Her basamakla birlikte daha çok gevşiyorsunuz... Nefes alın... Verin... Alın... Verin... Yedinci ve altıncı basamakları iniyorsunuz... Bu çok güzel yeri gittikçe daha açık olarak görmeye başlıyorsunuz... Beşinci basamağı iniyorsunuz... Nefes alın... Verin... Alın... Verin... Gittikçe daha çok ve daha çok rahatlıyorsunuz... Dördüncü basamağı yavaşça inin... Üçüncü basamağı... Şimdi ikinci basamağı... Şimdi birinci basamağı... Şimdi çok güzel bir yerdesiniz...İçinizi huzur ve mutluluk doldurdu...Sizin özel yerinizde huzur ve mutluluk mevcut...Etrafınıza bakınınız...Ne gördüğünüzün farkında olunuz...Ne hissettiğinizin farkında olunuz..Duyguların farkında olunuz...Sesleri dinleyiniz...Hislerinize yol vererek mutluluğu tadınız...Kendinizi huzur ve saadet içerisinde hissediniz...Kendinizi mükemmel.sakin ve emniyette hissediniz...Derin derin soluk alınız...Soluğunuzu yavaşça bırakınız...Derin derin soluk alınız... Yavaşça bırakınız... Spesifik yerinizin konforuna ve rahatlığına dikkat ediniz... (Konuyu hülasa etmek için bir süre ara veriniz.)

d. Faz IV- Oto Telkin (Burada kullanacağınız telkinler ileriki sayfalarda gelecektir.)

Şimdi size zevk verici ve mutluluk dağıtıcı bir ortamda iken. Bu hisleri arzu ettiğiniz herhangi bir zamanda geri çağırabileceğiniz) söyleyiniz... (On saniye ara veriniz.) Faydalı. Muktedir ve muhabbet dolu bir hisle kendi kendinize telkin yapınız... Yine zihninizde aynı hislerle bu düşünceleri mümkün olduğu kadar tekrarlayınız...

(On saniye ara veriniz.)

e. Faz V-Geri Dönüş

Şimdi yavaş bir şekilde merdivenlerden ineceksiniz...Çok yavaş bir şekilde yürüyünüz...Her basamağı geçtikçe zihninizde hayal ettiğiniz arzu ve isteklerinize ulaşacaksınız...En son basamağa ulaştığınız zaman kendinizi enerji dolu ve çok zinde bir şekilde gevşemiş olduğunuzu hissedeceksiniz...Dinlenmiş bir şekilde olduğunuzu hissedeceksiniz... Vücudunuzun ve zihninizin daha güçlü olduğunu hissedeceksiniz... Şimdi yavaş yavaş basamakları tırmanmaya başlayınız...Şimdi birinci basamağa çıkınız...Artık geri dönüyorsunuz... Şimdi ikinci basamağa çıkınız...Sıra üçüncü basamakta...Kendinizi daha zinde ve gevşemiş hissediyorsunuz... Dördüncü ve beşinci basamakları çıkınız... Soluk alınız...Veriniz... Alınız... Veriniz... Zihninizdeki

isteklerden vazgeçmeye başlayınız..... Şimdi altıncı basamağa çıkınız..... Nefes alınız... Veriniz...Alınız...Veriniz...Şimdi yedinci basamağa doğru hareket ediniz...Şimdi sekizinci basamağa çıkınız... Düşüncelerinizi ve bakışlarınızı odanın içine yoğunlaşırınız...Artık yolculuğunuzun sonuna ulaşıyorsunuz...Birkaç adım sonra tam bir canlılık ve zindelik içinde olacaksınız...Nihayet onuncu basamağa ulaştınız..Nefes alınız...Veriniz...Alınız...Veriniz... Artık onuncu basamaktasınız ve gözlerinizi açabilirsiniz... Bu şekilde bir dakika bekleyiniz ve kendinizi etrafınıza adapte ediniz...

Sizlerin çoğu, böyle bir pratik uygulamadan sonra süratli bir şekilde birinci ve ikinci fazlara erişebilirsiniz. Eğer öngörülen süreden daha kısa bir süre içerisinde yukarıdaki yöntemlerle bilimsel gevşeme durumuna erişebiliyorsanız birinci ve ikinci fazdan sonra gelen aşamalara geçmek için çalışma yapabilirsiniz. Bu aşamaları geçtikten sonra doğrudan dördüncü ve beşinci fazlar üzerinde çalışınız.

Temel Otohipnoz Çalışmasının Birinci Ve İkinci Fazlarına Alternatif Uygulamalar

1. Rahat bir şekilde oturunuz ve gözlerinizi kapatınız. Düşüncenizi ve konsantrasyonunuzu nefes alıp vermeniz üzerine yoğunlaşırınız... Şimdi sizin etrafınızı saran ve sizi rehavete sokan bir ışık huzmesi içerisinde olduğunuzu hayal ediniz... Rahatlamaya ve gevşemeye yukarıdan başlayarak yavaş yavaş aşağı doğru ininiz... Rehavet duygusu ve gevşeme hissi her hücrenize ve her kasınıza ulaşana kadar gayret ediniz... Bu rehavet duygusunun etkisi ile kendinizi iyi, emniyette ve hoş hissedeceksiniz... Bu duyguların her hücrenize ve her sinir lifinize ulaşabilmesi, bu duyguların daha da derinliğine hissedilebilmesi için ruhi engelleri kaldırınız... Bu derinliğini hissediş içerisinde vücudunuzda damarlarınızda dolanan kanın dolaştığını hissetmeye çalışınız... Solunumunuz daha da yavaşlayarak rehavet duygusunu tüm benliğinizi sardığını hissediniz... Her nefes alışınız ile birlikte vücudunuzun her santiminin daha da gevşediğini hissediniz... Saniyelerin her tik takı sizi daha derin bir rehavete götürecektir... Şimdi kendinizi daha huzurlu bir ortamda hissedeceksiniz...

2. Nefesinizi içerinizde tutmaya gayret ediniz ve havanın ciğerlerinizin en ücra köşesine kadar doldurduğunu hayal ediniz..Her nefes alışınız ile karnınızın nasıl yükseldiğini ve alçaldığını görmeye çalışınız.. Bir elinizi veya iki elinizi birden karnınızın üzerine yerleştiriniz... Ve nefesinizin ritmik hareketlerini takip etmeye çalışınız... Şimdi rehavet ve gevşeme kelimeleri üzerinde düşününüz... Gevşeme ve rehavet kelimelerinin sakin ve tatlı bir sesle işitildiğini hayal ediniz... Gevşeme ve rehavet kelimelerinin vücudunuzun her hücresince emildiğini tahayyül ediniz... Tüm bunların üzerinde gerçekten gevşeyiniz... Bu şekilde rahat huzurlu, gevşemiş ağırlığını kaybetmiş ve sakin bir şekilde rehavete eriştiğinizi hissediniz...Şu anda vücudunuz sanki bir kukla gibi oldu...

3. Nefesiniz üzerine yoğunlasınız...Aldığınız her nefes sizi daha da gevşetmekte,rahatlatmakta ve huzura sokmaktadır...Şu anda yumruklarınızı sıkabildiğiniz kadar sıkmaya başlayınız..Şimdi de onları gevşetiniz...Şimdi de elleriniz aracılığı ile gevşeme duygusunun tamamen yayıldığını hissediniz...Şu anda da omuzlarınızı boynunuza doğru itiniz ve onları sıkabildiğiniz kadar sıkınız...Şimdide kaslarınıza gevşemeleri için izin veriniz..Şimdi de vücudunuzun tüm diğer parçalarını önce gerdiriniz.ardından gevşetmeye devam ediniz...Bu durumda tüm vücudunuzun gevşediğini, rehavete erdiğini ve sükuna ulaştığını hissedeceksiniz.

KENDİ KENDİNE HİPNOZ

Şimdi rahat pozisyonda olduğunuzu kabul edelim. Ses kaydınızı dinliyorsunuz. İşte duyacaklarınız:

"Gözlerini tavanda bir noktaya sabitle. Derin nefes al ver. Tekrar al, ver. Bir kez daha al ver. Her nefesi yavaşça al. Soluğunu vermeden önce 3-4 saniye tut. Ve yavaşça ver. Her nefesi verirken biraz daha gevşediğini fark et. Şimdi yeniden. Nefes al... Tut... Ver... Al... Tut... Ver... Al... Tut... Ver... Şimdi gevşe ve uyukla... Şimdi tüm bedenin gevşiyor... Tüm kasların uyuşuyor... Göz kapakların ağırlaşıyor... Yorgunlaşıyor... Daha da ağır... Şimdi kapanıyor... Göz kapakların o kadar ağır ki... Açman çok zor... Ama zaten açmak istemiyorsun... Ben onları aç diyene kadar kapalı tutuyorsun... (boşluk)

Şimdi tüm dikkatini sağ ayağına ver. Sağ ayağının parmaklarını gevşet... Sanki onlar birer gevşek lastik ve sarkmaya başlıyorlar... (bekle...) Şimdi bu gevşekliği ayak sırtına yay... (bekle..) Şimdi de ayak topuğuna doğru... (bekle...) (Bu andan

itibaren daha yavaşla... Her kelimeyi iyice uzat... Özellikle tüm derken... Tüüüümmmm... Diye söyle... Her cümle arasında 5-6 saniye bekle...)

Şimdi, bu gevşeklik duygusunu bacağına doğru yay... Uyluk kaslarını gevşet... Sarkıt... Serbest bırak... Şimdi... Bacak kasların gevşerken zihninde gevşemeye başlıyor... Onu gezdir... Serbest bırak... Hoş yerlere doğru... Hayallerin arasına dal... Bırak zihnini gezsin istediği yere doğru... Gittikçe daha uyuşurken ve gevşerken... Kendiliğinden ve rahat nefes alıyorsun... Uykuda gibi... Aldığın her nefes seni daha da gevşek yapıyor... Derinliklere gönderiyor... Duyduğun her farklı ses daha derine gönderiyor...

Şimdi bu güzel gevşeklik duygusunun bacağının yukarı kısımlarına, baldırlarına doğru yayıldığını hisset... Onları gevşet... Şimdi sağ bacağın tamamen gevşemiş ve rahat, sakin durumda... *Şimdi sol ayağına geç. Sol ayağın gevşiyor... Ayak sırtı... Topuğun... Sol bacağın... Baldırın... Gevşeklik yukarı doğru yayılıyor... Ayağın... Tahta gibi... Her iki bacağında gevşemiş durumda... Şimdi gevşeklik kalçalarına yayılıyor... Kasıklarına doğru... Karın kasların gevşiyor... Karnından son derece sakin nefes almaya devam ediyorsun... Daha gevşiyorsun... Uyuşuyorsun...* (bekle...)

Şimdi, sağ el parmakların gevşiyor... Gevşeklik el sırtından el bileğine... koluna doğru yayılıyor... Yavaşça omuzlarına doğru çıkıyor... Uyuşuyor... karıncalanıyor... Tatlı bir duygu... Tüm sağ kolun gevşek... Gittikçe daha erin bir hipnotik uykuya dalıyorsun... Derinlere dalıyorsun...Şimdi de... Sol elini düşünüyorsun... Sen onu düşündükçe o gevşemeye başlıyor... Daha derin gevşiyor... Omzuna doğru yayılıyor... Kolun gittikçe ağırlaşıyor, uyuşuyor... Uyuşuyor... Omzuna doğru yayılıyor... Şimdi her iki kolun da tamamen cansız... Tatlıca sızlıyor...Şimdi ensenden sırtına doğru gevşekliği akıtıyorsun... Sırt kasların gevşiyor... Sırtın daha fazla koltuğa doğru gömülüyor...Boyun kaslarım gevşetiyorsun... Oradan çene kaslarına çıkıyorsun... Dilin tamamen serbest... Yüz kasların gevşiyor... Tüm gerginlikleri yok ediyorsun. Gevşek... Serbest... Sarkık... Kendi halindeler... Göz kasların gevşiyor... Kaşlarına doğru yayılıyor... Göz kapakların tamamen cansız... Şimdi alın kasların...Alnın gevşiyor... Kafa derini hissediyorsun... Tüm başın ve baş kasların serbestleşiyor...Sanki bedenin plastik gibi... Kemiksiz.. Yumuşacık... Gittikçe yumuşuyor... Hamur gibi... Gömülüyorsun...Zihnin sakin ve huzurlu... Yaprak kımıldamıyor... Sessizlik... Tam bir dinginlik... Durgunluk... Bir su yüzeyi kadar sakin ve berrak... Artık bilinçaltın her türlü telkini alacak aşamada... Söylenecek her sözü... Senin yararına... Kabul eden durumda... "

(Bu aşamada bilinçaltına telkinler verilmeye başlanır.) Telkinler verildikten sonra ilave destekleyici telkinler ve uyandırma telkinleri verilerek seans sonlandırılır. Eğer ses kaydı yapmıyorsanız buradaki gevşeme telkin kalıbını birebir ezberlemeye gerek yok. Temel yaklaşım şudur: Bedeninizin herhangi bir yerinden gevşemeyi düşünmeye başlayın. Oradan adım adım tüm bedeninize bu gevşeklik düşünce ve duygusunu yayın. Zaman geçtikçe çok daha hızlı tamamladığınızı fark edeceksiniz. Her zaman küçük kısımlardan başlayın. Parmakları gevşetmek tüm bedeni aynı anda gevşetmekten kolaydır. Benzetmeler yapın. Parmaklarınız kauçuk gibi. Bacağınız cansız kalas gibi. Bedeniniz bezden yapılmış bir manken gibi.

OTO TELKİN ÖRNEKLERİ

Her gün egzersiz yapıyorum ve bunu çok seviyorum.
Hafızam her geçen gün durmadan gelişiyor.
Çalışırken, zihnim çok açık ve öğrendiğimi tutabiliyorum.
Satışta, her geçen gün daha coşkulu hissediyorum.
Ayakta konuşabilirim ve sözcükler özgür bir biçimde zihnimden çıkar.
Her geçen gün daha çok enerji ve canlılık geliştiriyorum.
Artık daha yavaş ve tadını alarak yemek yiyorum.
Sadece yemek zamanlarında, yararlı yemekler yiyorum.
X Kadar sigaranın bir gün için yeterli olduğunu düşünüyorum.
Diğer insanlarla ilişki halindeyken tamamen rahatım.
Ben sigara içmeyen biriyim ve hayatım boyunca da böyle kalacağım.
Çok kolay doyuyorum.
Zihnim aynı bir sünger gibi çekiyor ve testler sırasında çok rahat hatırlıyorum.
Doğru olan cevapları hatırlıyorum.
Her gece bebekler gibi uyuyorum.
Sevgiyi sevgi vererek alıyorum.
Geçmişimdeki bana zarar vermiş olan herkesi affediyorum ve artık özgürüm.

Ben yaşıyorum, mutlu ve özgürüm.
Her gün büyük bir heyecanla ileri bakmayı seviyorum.
(isim) seni affediyorum ve özgür bırakıyorum.

OTO HİPNOZ

Oto hipnoz için genellikle; önceden bir hipnozitör yardımıyla birkaç kez hipnoza alınıp, kendi kendine hipnoz için telkin verilmiş olması gerekmektedir. Ancak bir hipnozitör tarafından oto hipnoz yapabileceği telkin edilmiş olması her zaman şart değildir. Oto hipnozun nasıl yapılacağı öğrenmek ve ısrarlı denemeler yapmak bu beceriyi kazanmayı sağlayacaktır.

Eğer daha önceden hipnoz olarak, oto hipnoz için post hipnotik telkinler almamış ve kendi kendinize hipnotik transa girmek istiyorsanız aşağıdaki senaryolardan birini uygulayabilir ve kendi kendine hipnozu başarabilirsiniz:
Oto Hipnozun Özel Yöntemlerle Elde Edilmesiyle ilgili örnek senaryolar:

Örnek senaryo 1:

Sessiz ve sakin bir ortam seçin, rahat bir koltuğa oturun, sizi meşgul edecek düşüncelerden uzaklaşın. Kollarınızı rahat bir şekilde koltuğun kenarlarına koyun, bütün vücudunuzu giderek gevşetin. Gözlerinizi kapatın, gözlerinizi hareket ettiren kasları hissetmeye çalışın ve bu kaslarınızı gevşetin. Alın kaslarınızı, yüz kaslarınızı gevşetin. Daha sonra kendi kendinize göz kapaklarım sanki aşağıya doğru çekiliyor diye düşünün ve böyle olduğunu hissedin. Göz kapaklarınızın da çok ağırlaştığını düşünerek, ***“ Göz kapaklarım giderek daha da ağırlaşıyor... giderek ağırlaşıyor. Göz kapaklarım sanki giderek birbirine yapışıyor... Artık istesem de açamam...”*** diye kendi kendinize telkine devam edin. Bu telkinlere bir süre devam ettikten sonra gözlerinizi açmaya çalışın, Eğer açmakta güçlük çekiyor veya açamıyorsanız artık hafif de olsa hipnotik trans halindesiniz demektir. Eğer gözlerinizi açamadıysanız, daha derin translar elde etmek için çalışmanıza devam edebilirsiniz.

Bu aşamadan sonra geçmişte yaşadığınız çok uykunuz olduğu bir hali hatırlayın. Aynı şekilde, bıraksalar hemen uyuyabileceğiniz kadar çok uykunuz geldiğini düşünün. Bu hali hissetmeye, yaşamaya çalışın. Giderek kendinizi bu uykuya bırakın. Bu uykuda çevreden gelecek seslerden, uyarılardan ve vücudunuzdan gelen duyulardan uzaklaştığınızı hayal edin. Giderek kaslarınızın daha iyi gevşediğini, zihnen ve bedenen dinlendiğinizi düşünün ve dinlendiğini kendinize telkin edin. Bütün bu seansa 15 dakika kadar devam edin.

Daha sonra da oto hipnoza başvurma nedeninize göre kendinize telkinlerde bulanabilirsiniz. Örneğin öğrenci iseniz ***“Derslerime düzenli olarak çalışacağım... Ders çalışırken hatıralara ve hayallere dalmadan dikkatimi çalıştığım konu üzerinde yoğunlaştıracağım...”*** gibi telkinler verebilirsiniz. Uyanmak istediğinizde de ***“Artık hipnozdan çıkıyorum... Tüm vücudumu giderek çok daha zinde hissediyorum... Uykum tamamen açıldı... Şimdi gözlerimi açabilirim artık”*** diyerek, hipnozdan çıkabilirsiniz. Belki ilk denemede başarılı olamayabilirsiniz. Fakat seanslara devam etmeniz halinde giderek daha derin translar elde etmeniz mümkün olacaktır.

Örnek senaryo 2:

Gözlerinizi kapayarak derin, yavaş bir nefes almakla işe başlayın. İkinci kez derin bir nefes aldıktan sonra, nefes verirken bedeninizin gevşemesine odaklanın. Sırasıyla bacaklarınızı, kollarınızı, yüzünüzü, boynunuzu, omuzlarınızı, göğsünüzü ve karnınızı gevşetin. Kol ve bacaklarınızı gevşetirken “Gittikçe ağırlaşıyor. Daha fazla gevşiyor” ifadesini kullanın. Alnınızı ve yanaklarınızı gevşetirken, “rahatlıyor ve gevşiyor, gerginlik uzaklaşıyor” sözünü söyleyin. Çeneniz gevşerken, '“gittikçe gevşiyor” sözünü kendinize söyleyin. Aynı şekilde, boynunuzu da gevşetirken “gevşediğini” hissedin. Omuzlarınızın da “gevşediğini ve sarktığını” düşünün. Derin bir nefes alarak göğsünüzü, kamınızı ve sırtınızı gevşetin. Nefes verirken “tamamen sakinleşiyorum, gevşiyorum” ifadesini kullanın.

Huzurlu bir yere doğru inerken her adımınızı sayın (merdiven veya patika imajinasyonu kullanabilirsiniz) ve her adımda giderek daha derinden gevşeyin. Ondan sıfıra doğru yavaşça sayın. Saydığınız her sayı, aşağı inen bir adımdır. Her bir sayıyı sayarken attığınız her adımın, sizin giderek daha derinden gevşemenize yardım ettiğini imgeleyin. Ondan sıfıra doğru geri sayımı bir, iki hatta üç kere tekrarlayabilirsiniz. Her bir tam sayım, gevşemenizi derinleştirecektir:

Ayaklarınızın altında güzel, taş bir merdiven olduğunu düşünün ve bu merdiven aşağıya, çok güvenli bir rahatlama vadisine gidiyor. Bu merdiven sizi derin bir hipnoz durumuna götürecek. Şimdi bu merdivenlerden iniyorsunuz ve ben 10'dan sıfıra doğru geri sayarken her rakam sizi daha da derine götürecek ve daha derine ve daha derine.

On. Birinci basamağa adım atın. Dokuz, daha derine, daha i derine. Sekiz, şimdi aşağıya doğru. Yedi, daha derine, daha derine. Altı, daha derine, çok rahat hissediyorsunuz. Beş, daha derine, daha derine. Dört, şimdi derin bir hipnoz durumuna giriyorsunuz. Üç, daha derine iniyorsunuz. İki, hareket bile edemeyecek kadar rahatladınız, çok sakin hissediyorsunuz. Bir, bir sonraki rakamda derin, derin hipnoz denilen; huzur ve sakinlik olan bu güzel yere gireceksiniz. Şimdiye kadar deneyimlediğinizden daha rahat ve huzurlu. Sıfır...

Şimdi bu derinlikte, özel ve güvenli bir yer hayal edin. Birçok kez gittiğiniz ya da hiç gitmediğiniz bir yer de olabilir burası. Tamamıyla hayal gücünüzün yarattığı bir yer de olabilir Her durumda siz orada, o özel yerde olun. Özel yer içeride ya da dışarıda, size tanıdık gelen, sizin için değerli bir oda veya yeşil çayırlarda bir yer olabilir. Bir Kumsalsa, kıyıya çarpan dalgaların sesini ve dalgalar geri çekilirken köpüklerinin ıslığını duyun. Başınızın üstünde uçan martıları görün, duyun. Tuzlu denizin meltem esintisini, bedeninize yayılan güneşin sıcaklığını fark edin, kumu hissedin.

Bu yerde derin bir huzur ve tam bir güvenlik: duygusu hissediyorsunuz. Çevrenize bakın, renkleri ve şekilleri fark edin. Özel yerinizin seslerini dinleyip, güzel kokularını koklayın. Sıcaklığı ve bedeninizin orada ne hissettiğini fark edin. Manzaranızın içine tüm duyularınızı almaya çalışın: görme, duyma, tatma, koklama ve dokunma. Uzaktaki manzarayı fark edin. Başınızın üstünde ve ayağınızın altında ne olduğunun farkına varın. Önünüzde ne olduğunu görün, renkleri ve şekilleri görün. Özel yerinizde ne duyuyorsunuz, ne hissediyorsunuz? Dalgaların sesi mi, derenin coşkusu mu veya tik tak işleyen bir saatin sesi mi? Seslerin sizi gevşetmesine izin verin. Hangi kokuyu duyuyorsunuz? Eğer bir koku varsa, onun içinizde mutluluk duygusu doğurmasına, size huzur getirmesine izin verin. Özel yerinizde herhangi bir şeye dokunun ve dokunduğunuzu hissedin. Isının farkına varın, havayı hissedin.

Bu sizin yerinizdir ve her şey tam olarak sizin istediğiniz gibidir. Çok aydınlık ya da çok karanlık ise ışığı ayarlayın. Yalnız olmak istemiyorsanız içine insanları katın. Yalnız olmak, yalnız kalmak istiyorsanız onları uzaklaştırın. Dilerseniz orayı sıcak ve soğuk yapabilirsiniz. Özel yerinizi güvenli bir yer yapın. Eğer sizi koruyacak duvarlara ya da engin denizlere veya kimsenin tırmanamayacağı kayalıklara İhtiyaç duyuyorsanız bunları da katın hayalinize.

Şimdi derin bir biçimde gevşediğinizi ve özel yerinizde rahatça uzandığınızı veya sakin bir biçimde oturduğunuzu imgeleyin. Kamınızdan yavaş bir nefes alıp verin. Tüm bedeninize yayılan gevşemişliğin verdiği huzuru, mutluluğu hissedin. Çevrenizde ne varsa onu görün, onu duyun ve hissedin. Tam anlamıyla huzurlu olana, tam anlamıyla sakinleşene kadar tüm duyularınızdan uzaklaşın. Özel yerinizin tüm koruyucu, tüm sakinleştirici enerjisinin sizi kuşatmasına izin verin.

Derin bir sükûnet ve uzaklaşma duygusu hissedene kadar, aşağıdaki anahtar telkinleri, tekrar tekrar kulanın: ***"Giderek daha derinden, daha derinden gevşiyorum. Daha fazla ağırlık, huzur ve sükûnet hissediyorum. Bedenim sakin, bedenim rahat, bedenim gevşemiş halde, bedenim uyuyor, akıyor ve ağırlaşıyorum; ağırlaşıyor ve akıyorum. Giderek daha derinden tam bir gevşemeye akıyorum."*** Özel yerinizde gevşeme için biraz zaman harcadıktan sonra, kendinize hipnoz sonrası için telkin verin. Her bir telkini en az üç kez tekrarlayın. Her bir hipnotik telkini yavaşça, açık olarak ve sakin bir biçimde söyleyerek kendi sesinizi hayal edin. Her bir telkinin etkili olması için zaman ayırın.

Transtan çıkmaya hazır olduğunuzda, birden ona kadar sayın. Sayılar arasında, kendinize giderek daha dingin, daha zinde ve daha uyanık olduğunuzu hatırlatın. Dokuz sayısına ulaştığınızda, gözlerinizi açtığınızı söyleyin, onda ise, son derece dikkatli ve uyanık olduğunuz telkinini yapın.

Örnek senaryo 3:

Şimdi rahat bir koltuğa oturun. Kendinizi sakince bırakın ve bütün vücudunuzu gevşetin. Kollarınızı koltuğun kollarına rahatça koyun. Ağır ağır ve derin bir şekilde nefes alıp verin. Her nefes alış - verişte gevşiyor ve rahatlıyorsunuz. Önce gözlerinizi kapayın. Gözlerinizin önünde şimdi bir mum yanıyor. Dikkatle bu mumun alevine

bakın. Dışarıdan gelecek her türlü gürültü, sıkıcı olaylar, sesler bu aleve dikkatle, bakmanızı engelleyemez. Zihninize parazit düşünceler geldikçe, mumun alevi daha kuvvetleniyor...

Şimdi, 1 derken, şunları düşünün ve derinden hissedin: ***"Göz kapaklarım giderek ağırlaşıyor giderek ağırlaşıyor... ağırlaşıyor... Bu ağırlık gözlerinizi açık tutmanıza engel oluyor... Zihninizde sadece bir düşünce var... Sadece bunu düşünün. Bu düşünceye iyice odaklanın. Göz kapaklarım daha çok ağırlaştı... göz kapaklarım ağır... çok ağır... çok ağır."*** diye öyle olduğuna inanarak yavaş yavaş tekrar edin.

Şimdi, 2 derken, şunları düşünün: Göz kapaklarım artık çok ağırlaştı, kapanacaklar. Zihninizde sadece bu fikir var, sadece bunu düşünüyorsunuz. Sadece bu fikri düşünün. Gözlerinizi kapanması için zorlamayın. Sadece bu düşünceye konsantre olun: Göz kapaklarım çok çok ağırlaştı. Neredeyse kapanacaklar, bu cümleyi tekrarlarken, sadece bu düşünceyle meşgulsünüz. Bırakın göz kapaklarınız kendiliğinden hareket etsin. Gerçekten bu düşünce üzerine konsantre oluyorsunuz ve onun anlamını yaşıyorsunuz. Göz kapaklarınız, ağır ağır kapanacaktır. Göz kapaklarınız ağır ağır kapanıyor. Kapandı...Şimdi 3 ve gözlerim tamamen kapandı ve ne kadar uğraşsam artık açamam diye düşünün. Göz kapaklarınızı tamamıyla hareketsiz hale getiren şu üç imaja konsantre oldukça katalepsi haline geçeceksiniz:

Göz kapaklarınızın tamamıyla gevşediğini ve hareketsizleştiğini hayal edin. Birkaç kırpılıştan, titremeden sonra tamamıyla hareketsiz kalacaklar. Açmaya çalıştıkça hareketsizleşecekler ve kendi kendine kapanacaklar

Göz kapaklarınız çok kuvvetli bir tutkal ile yapışmış durumdalar. Göz kapaklarınız birbirine sanki dikişle tutturulmuş gibi sıkı sıkıya bağlı durumdalar. Şimdi gözlerinizi açmak için göstereceğiniz her çaba boşunadır. Siz onları, açmaya çalıştıkça, bunun imkânsız olduğunu göreceksiniz. Göz kapaklarınız bir tutkalla yapıştırılmış sanki... Gözlerinizi kapatmayı şimdi başardınız ama günde iki, üç hatta dört defa bu çalışmayı tekrarlayacaksınız... Giderek, bir süre sonra ***"gözlerim kapalı ve istesem de onları açamam dediğiniz"*** zaman, bu düşünceye konsantre olunca gözleriniz hemen kapanacaktır.

Oto hipnoz için en basit yol kişiye derin bir hipnotik uyku sırasında, oto hipnozu meydana getirecek bir şifrenin ya da işaretin öğretilmesidir. Yani derin hipnotik uykudaki kişiye, şu sayı, hareket ve imajı alınca otomatik olarak hipnoza gireceği telkin edilir. Bu telkin, uyku sonrası gerçekleşecek bir telkindir. Kişi hipnotizör tarafından öğretilen bu telkinin gereklerini yerine getirdiği zaman oto hipnoz durumuna girer ve kendi kendine telkinler yapabilir. En geçerli ve emin yol budur.

Hipnoz ister bir terapist, ister bir arkadaşınız ya da kendiniz tarafından uygulansın, temelde aynıdır. Yapılan her hipnoz, kendi kendine hipnozdur. Bir insan, iradesinin tersine hipnotize edilemez, bilinç kaybı olmaz, aslında daha büyük bir algılama gücü söz konusudur; çünkü dikkat daha keskin şekilde odaklanmıştır. Hipnoz aynen öğrenerek edinilen beceriler gibi uygulamayla kolaylaşır. Bazı kişiler doğuştan, hipnotik transa girmeyi kolay bulur, bazılarının ise biraz daha fazla uygulama yapmaları gerekir.

Kemdi kendine hipnoz

"Bisiklete binmeyi nasıl öğrendiğinizi hatırlayın? Benim gibiyseniz, ilk başta bu işi yapıp yapamayacağınızı... bisiklete binme zevkini yaşayıp yaşayamayacağınızı merak etmişsinizdir. Yokuş aşağı giderken hafif bir rüzgâr hissedersiniz. Bir süre sonra ne yapacağınızı öğrenirsiniz. Seleye oturur ve bisikleti sürmeye başlarsınız ve yol alırken rüzgârın saçlarınızın arasından geçtiğini hisseder ve sürmekten zevk alırsınız... kendi temponuzda gider... istediğiniz yönde gidersiniz. Bir süre sonra kontrol konusunu düşünmek zorunda bile kalmazsınız ama nereye gideceğinizi ve bunu nasıl yapmada kontrolü sağlamayı öğrendikçe zamanla bisikleti sürmek daha da kolay olmadı mı? Emin olun, hipnozda da aynı şey oluyor. Onu siz yapıyorsunuz; kendi seçtiğiniz yolda gidiyorsunuz. Tepki verip vermemeye, hayal edip etmemeye, gerçek gibi görünen bir telkini denemeye siz karar veriyorsunuz. Ve gittikçe daha kolaylaşıyor, tıpkı bisiklet sürmede olduğu gibi.

Size ilk olarak telkinler vermemle birlikte uygulama yapmamızın ardından bütün hipnozun bir kendi kendine hipnoz olduğunu anlayacaksınız. Onu siz yapıyorsunuz, deneyimi kendiniz yaratıyorsunuz. Bunu sizin için ben yapamam.

Siz de kendiniz için yardımcı olacak telkinleri tasarlayabilirsiniz. Ben sizin için yalnızca sizinle birlikte bir şey yapabilirim. İsterseniz size yardımcı olabilirim ancak bunu siz de yapabilirsiniz. Ne de olsa siz kendinizi benim sizi tanıdığımdan daha iyi tanıyorsunuz. Ama şimdi yalnızca gevşeyin, yerleşin, hipnoz düşüncesinden size ilk söz ettiğimde tartıştığımız gibi... sizin için gerçek, zihniniz ve kendi tarzınız için gerçek gibi gelecek bazı telkinlerde bulunacağım. Bundan sonra hipnozu kendiniz yaşayacaksınız, kendi telkinlerinizle onu oluşturmaya başlayabilirsiniz. Kendi telkinlerinizi kendiniz için kendi amaçlarınıza ulaşmada yardımcı olabilecek biçimde kendiniz yapabilirsiniz. Benimkileri değil ama kendinizinkileri. Telkinleri tasarlamak için birlikte de çalışabiliriz ve bu telkinler bizim olabilir.

KİŞİSEL HİPNOZ METİNLERİ

Bu yaklaşımda başarının anahtar sizin kendi motivasyonunuzdur. Teknikler gerçekten oldukça kolay ve herkes uygulayabilir. Bu hedeflere ulaşmayı gerçekten istemelisiniz yoksa hiçbir işe yaramaz. Yıllar sonra hipnozda en başarılı sonuçların kasetçalarlarla alındığını fark ettim.

Standart Hipnoz Girişi

10 saniye yalnızca okyanus sesleri sonra arkadan sesle eşzamanlı metronom vuruşları. "Arkana yaslan ve fondaki metronom vuruşlarını dinle. Metronomun her vuruşu daha çok rahatlamana yardımcı olacak. Ben 20'den geriye doğru sayarken beni dinle. Geriye doğru saydığım her sayıyla vücudundaki her bir kas o kadar çok rahatlayacak ki 1 'e geldiğimde hipnozun çok derin ve rahat bir aşamasında olacaksın' "20, 19, 18, çok, çok rahatsın; 17, 16, 15, derine, derine: 14, 13, 12 çok, çok derin; II, 10, 9, çok, çok rahatsın; 8, 7, 6, çok, çok uy-kulusun; 5, 4, 3, çok, çok rahatsın; 2, 1, çok, çok uykulusun. 20-20- 20; şu anda hipnozun çok rahat bir evresindesin. Bu sefer tekrar 7'den geriye doğru sayarken beni dinle, Ben 7'den geriye doğru sayarken 1'e gelene kadar fondaki metronomun vuruş sesinin her sayıyla azaldığım duyacaksın, 1 'e geldiğimde be-nim sesimden başka bir şey duymayacaksın. Hipnozun çok, çok rahat bir evresinde olacaksın."

(Metronomun sesini birde tamamen kapanacak şekilde kısın,) "7, derine, derine, derine; aşağıya, aşağıya, aşağıya. 6, derine, derine, derine; aşağıya, aşağıya, aşağıya. 5, derine, derine, derine; aşağıya, aşağıya, aşağıya. 4, derine, derine, derine; aşağıya, aşağıya, aşağıya. 3, derine, derine, derine; aşağıya, aşağıya, aşağıya. 2, derine, derine, derine; aşağıya, aşağıya, aşağıya. 1, çok, çok rahatsın; çok, çok uykulusun. 20-20-20. Şu anda hipnozun çok rahat bir aşamasındasın. 20 sayısının arka arkaya tekrarlanması. 20-20-20, hızlı ve derin bir şekilde seni hipnozun bu hoş derin aşamalına sokacak. Bu, her kişisel hipnoz uygulamanda seni daha da çabuk ve daha da derin bir şekilde transa sokacak."

OTO HİPNOZ

Betty, temsil sistemlerini bu telkini uygularken kullanır. Rahat bir yere oturup kolayca bakılacak bir şey bulur. Ben olsam herhalde ışığın yansıdığı bir yeri, muhtemelen avizeden sarkan kesik bir cam parçasını seçerdim. Bakışı oraya sabitleyip, daha sonra görsel deneyimimi üç cümleyle ifade ederim. ***"Kesik camın çeşitli kısımlarında parlayan ışığı görüyorum; birinin çıplak kolunun hareketini görüyorum: birisinin şimdi avizeye baktığını görüyorum"***

Sonra işitsel sisteme geçer ve deneyimimin işitsel kısmını yansıtan üç cümle kurarım. ***"Klimanın sesini duyuyorum; insanların not tutarken kullandığı kâğıtlara sesini duyuyorum; birisinin boğazını temizlemesinin sesini duyuyorum."*** Ardından dokunsal deneyimimle ilgili üç cümle kurarım: ***"Ayağımın tabanının, üzerinde durduğum platformun sağlam zeminine dokunuşunu hissedebiliyorum: omuzlarımda duran ceketimin ağırlığını hissedebiliyorum; ayakta dururken parmaklarımda ki sıcaklığı hissedebiliyorum.***" Böylece görsel, işitsel ve dokunsal deneyimlerimi üçer cümleyle ifade etmiş olurum.

Sonra, konumumu ve bakışımın yönünü değiştirmeden, ikişer cümleyle her duyusal kanalımı yeniden ortaya koyarım. Deneyimimin ikişer görsel, işitsel ve dokunsal kısmım alır, sonra İçlerinden birini seçerek yine üçer cümle kurarım. Yeni başlayanlar için bile, her sistemle ilgili ikişer cümle kurma noktasına geldiğinizde gözleriniz ağırlaşmaya başlar ve tünel bakışına geçersiniz. Gözleriniz ağırlaşmaya

başlarsa, kapanmasına izin verin ve dış dünyayı içinizden canlandırın. Tabii işitsel ve dokunsal cümlelerinizde hâlâ dışsal deneyimlerden yararlanabilirsiniz.

Bir Adam: Kendiniz için *kurduğunuz cümleleri yüksek* ses*le ifade eder misiniz?*

Bunun bir önemi yok. Hangisi kolayınıza gelirse. Bir kısmınız bir sürü cümle kurduktan sonra, "Sanırım, telkinim etkili oldu!" der, ama hâlâ transa girmemiş olursunuz. Ben o kesik camın üzerinden bakar ve tünel bakışına girerim, bu da uygun bir trans haline geçtiğimin göstergelerinden birisidir.

Bir Kadın; *Görsel, işitsel, dokunsal; hep* aynı *sırayla mı yapmak gerekiyor?*

Hayır. Kendi sıranızı bilip, kendinizi ona uydurabilirsiniz. Kendi tercihiniz görsel, işitsel ve dokunsal şeklinde sıralıysa, tabii bunu takip edin. Sizi daha güçlü kılacağı kesindir, ama tek yol olmadığını da bilin.

Bir *Kadın:* *Her seferinde* aynı *cümleleri kurmuyorsunuz, değil mi?*

O anki deneyime uygun olmak şartıyla her seferinde farklı cümleler kurmaya çalışın. Bir biyo geribildirim dizisi oluşturun. Görsel, işitsel ve dokunsal kanallarla yaşadığınız deneyimleri tam olarak sözcüklerle temsil edin. Hipnoz ya da değişik bilinç durumlarına girme konusundaki tüm iyi çalışmaların ortak özelliklerinden birisi bu dizidir. Daha önce tartıştığımız 5-4-3-2-1 egzersizine çok benzerdir bu ve Betty Erickson'ın tekniğinin ilk aşamasıdır.

Bir sonraki aşamada önce el ve kolun hafifleştiğini hissederim. Sonra kendime telkinde bulunup, hafiflediğini hissettiğim elin hafiflemeye devam edeceğini ve doğrudan bilinçdışı hareketlerle kalkmaya başlayacağını, bu duygunun yüzüme yaklaşacağını ve yüzüme değdiğinde transa girmiş olacağımı söylerim. Kendi kendine hipnozun ikinci yöntemi birincisine benzerdir, yalnız dış temsil yerine iç temsili kullanırsınız. Rahat bir yere oturup, kendinize bakarak bir buçuk metre önünüzde havada olsaydınız neye benzeyeceğinizin içsel bir görsel resmini tasavvur edersiniz. Böyle bir resim tasarlamakta zorlarsanız bile, size yardımcı olacak başka bir kalıp bulunduğunu (geçiş yapma) zaten biliyorsunuzdur. Önce nefes alıp vermeye yoğunlaştırdığınız dokunsal duygularınızla ya da nefesinizin sesiyle başlayın ve göğsünüzün inip kalktığını seyrelmeye geçin. Daha ayrıntılı bir biçimde görmeyi başarana kadar kendinizle ilgili o resmi geliştirin ve sabitleyin. Göğsünüzün inip kalkışını eninde sonunda görecek ve onu göğsünüzün nefes alırken inip kalkışının verdiği dokunsal duygularla ilişkilendireceksiniz.

Kendinizle ilgili resmi seyretmeye devam ettiğinizde, dikkatinizi de başınızın üstüne yoğunlaştırmış ve sıcaklığı, gerginliği, nemi, basıncı, vb. dokunsal araçlarla hissetmiş olursunuz. Böylece vücudunuzun her parçasını hissederek bedeninizde yavaş bir gezinti yaparsınız. Kendinizle ilgili görsel imgeye dışarıdan bakarken, bedeninizde neler olup bittiğini dokunsal duygularınızla hissetmeye devam ediyorsunuzdur.

Şimdi buna bir işitsel temsil ekleyin. Resmi görür ve vücudunuzu dokunsal araçlarla hissederken, deneyiminizi kendinize içinizden anlatın. ***"Sağ kaşımda bir gerilme hissediyorum ve onu hissederken yok olmaya başlıyor."*** Üç sistemin üçü de aynı bilgiyi temsil etmektedir. Temsil sistemleriniz size o andaki fiili deneyiminizi göstermeyi, hissettirmeyi ve işitmeyi sağlar.

Bu şekilde tüm vücudunuzu dolaştıktan sonra, diğer yöntemde yaptığımı tekrarlayabilirsiniz. Elinizin ve kolunuzun hafiflediğini hissederken, ikisinin de kalkmaya başladığını ve yüzünüze yaklaştıklarını görürsünüz. Sonra bunu işitsel yolla tarif edersiniz. ***"Sol elim bilinçdışı hareketlerle kalkmaya başlıyor."*** Siz bu doğrudan, bilinçdışı hareketlerin neler olduğunu bilmeseniz dahi, bilinçdışınız bilir. Bunu bilinçdışınıza bırakın. ***"Elim hafiflemeye ve yüzüme çekilmeye devam ediyor. Yüzüme değince güzel bir derin transa gireceğim."*** Hangisini uygun görüyorsanız, bu sözleri kendinize o şekilde, kısık bir sesle ya da daha gür olarak söyleyebilirsiniz. Yüksek sesle ifade ederseniz kapıyı kapatın yoksa insanlar hakkınızda tuhaf şeyler düşünmeye başlar.

Bir Adam: *Onu çeken uzun bir kapı kolu olduğunu düşünürsem elimin daha kolay kalktığını gördüm.*

Ya da bir helyum balonu kullanabilirsiniz. Ekleyebileceğiniz sürüyle şey vardır. Kullandığınız şeyi, her adımı geçmenize katkıda bulunan görüntüler, duygular ve seslerle birleştirin. Ben size temel ilkeleri öğretiyorum. Ama bunu yapmanın başka güzel ve sanatsal biçimlerinin olduğunu ekleyebilirim.

Bir Adam: *Kendimi orada gösteren içsel resimden yararlanır ve sol elimin sağ elimden daha fazla hafiflediğini hissedersem, bunu* bir ayna imgesi *olarak ya da başka bir şekilde mi yorumlamalıyım?*
İki yolu da deneyin ve kendiniz için daha etkili olanı bulun.
Bir Adam: *Elinizi yüzünüze değdirmenizin maksadı ne?*

Yapmayı seçtiğiniz iş tamamen keyfidir. Çoğu insan elleriyle kollarının kalktığını aktarır ve yüzlerine değdiği zaman ani, köklü bir değişim yaşadıklarını, o noktadan sonra kısmi bir hafıza kaybına uğradıklarını hissederler. Bu egzersizlerden herhangi birini uygulamaya başlamadan önce ya da kendi kendine hipnozu veya meditasyonu uygulamaya karar verdiğiniz gelecekteki bir zamanda, bilinçdışınıza orada ne kadar kalacağınızı ve sizi ne zaman uyandıracağını bildiren bir talimat yollayın. Örneğin kendinize şunları söyleyebilirsiniz: ***"Bilinçdışım. Senden bu deneyimden dinçleşmiş ve yenilenmiş bir şekilde çıkmamı sağlayarak, beni on beş dakika sonra uyandırmanı istiyorum."*** Vücudunuz kusursuz bir kronometredir. Bir insanın transtan çıkması için gereken zamanı ölçerseniz, genellikle on beş dakikanın yeterli olduğunu görürsünüz. Talimatı unutsanız bile olabilecek en kötü şey, hoş bir derin fizyolojik duyguya dalmanız ve saatler sonra yine dinçleşmiş, biçimde kalkmanız olacaktır.

Kendi açınızdan hangisinin en etkili olduğunu bulana kadar. İki yönelimi de deneyin. Beş-on kez yaptıktan sonra, gevşemenin ve kendinizi dinçleştirip yenileştirmenin yanında başka bir derişiklik çabası içine girmeyin. Transa girip çıkma konusunda kendinize tamamen güvenene kadar bekleyin; başka bir deyişle, kendi başınıza derin transa girebileceğinize ve bilinçdışınızın sizi yeterince zaman geçtikten sonra uyandıracağına emin olana kadar bekleyin.

Bu yöntemleri uygularken, transa girip çıkabilme konusunda kendinize olan güveniniz artacaktır. Ayıca prosedürün akışkanlığa kavuşacağını göreceksiniz. Tüm sırayı mutlaka doğru biçimde uygulamak yerine, oturur oturmaz transa girer bir duruma geleceksiniz. Bu noktada kendi kendine hipnoz artık kendi gelişiminiz açısından gerçekten hoş bir araç durumuna gelmiş olacak.

Kendi kendine hipnozu gelişiminiz doğrultusunda kullanmayı öngördüğünüzde, bilinçdışınıza transa girmeden önce bir dizi talimat yollayın. Birincisi, deneyiminizin hangi boyutunu değiştirmek istediğinizi kararlaştırın. Bilinçdışınızdan sesleri, görüntüleri ve duyguları, bir şeyi özellikle yapma ve etkili biçimde yaptığınız durumları değerlendirmesini isteyin. Bilinçdışınız bu değerlendirmeyi tüm temsil sistemleriyle tamamladığında, değerlendirmenin içinde performansınızın özgün yanlarını çıkarın ve onları doğal ve kendiliğinden biçimde, uygun ortamlarda günlük davranışlarınıza yansıtın.

HİPNOTİK İYİLEŞME SAĞLIKLI BİLİNÇ GEREKTİRİR

Bir telkinin etkili olabilmesi için bilinçaltı tarafından kabul edilebilir olması gerekir. Oradaki sorunu yaratan çatışmalara doğru saptamalarla yaklaşması ve bu çatışmaları ortadan kaldıracak yönde olması gerekir. Örneğin bir kadın fazla kiloludur. Bilinçaltında bu fazla kiloya neden olan inançlardan biri "Erkeklerden uzak durmak için çirkin olmam gerekir" ise bu inancı muhatap alan bir telkin vermeden bilinçaltında fazla yemeyi ortadan kaldıramayız. Bilinçaltı hizmet ettiği bireyin aklına güvenmeyen bir yapıdır. Kişi bilinçaltındaki inancın farkında olmadan ve o inancın tersine bir bilinç oluşturmadan bilinçaltı kendi inancını bırakmaz. Yukarıdaki kadın, erkeklerin tehlikeli olduğuna ve onlardan uzak durulması gerektiğine bilinçli olarak da inanıyorsa zayıflama yönünde bir değişim yaratmaz. Zayıflamaya başlayıp, kendini güzel hissettiği bir sınıra ulaştığı zaman, daha fazla ilerleyemez. Verdiği kiloyu da geri almaya başlar.

İyileşmek ve bu iyilik halini sürdürebilmek için sağlıklı bilince ihtiyacımız vardır. Bilinç dediğimiz yapının korunması ve desteklenmesi gerekir. Bu nedenle de bilinç için bir bağışıklık sistemi geliştirmemiz gerekir. Aslında bu bağışıklık sistemi tanımlanmıştır. İngilizcede bilincin bu bağışıklık sistemine self-esteem (SE; şelf estim okunur) denir. SE spiritüel bir kavramdır, içsel olarak doğuştan mevcut bir duygudur. İçsel bir bilgidir. SE kavramı hipnoterapide bize yönümüzü gösterir. Yönümüz SE'i arttırıcı yöndür. Bunun tersi yönde yapılacak çalışmalar içsel çatışmayı arttırmaktan başka bir işe yaramazlar.

İşte hipnoz telkinleri yaratmak için birkaç basit kural:
Telkinleriniz kısa, basit ve Özlü olsun.
Benzer sözcükler kullanarak telkinlerinizi en az üç kez yineleyin.

Telkinler olumlu olmalıdır. "Hiç gerilim duymuyorum," gibi olumsuz deyimler kullanmayın.
Olabilirse, telkine görsel bir imge ekleyin. "Kendini güvenli hissettiğin belli oluyor...gülümsediğini görüyorsun...bedenin rahatlamış," gibi.
Size zaman tanıyan telkinlerde bulunun. Örneğin, "Her geçen gün kendini iş yerinde daha güvenli hissediyorsun...her gün iş arkadaşlarınla daha rahat oluyorsun... güven duygun her geçen gün artıyor...yarın kendine bugünden daha çok güveneceksin."

ETKİLİ OTO TELKİNLER HAZIRLAMAK

Temel olarak oto telkinin özellikleri de diğer bir insana verilecek telkinlerden farklı değildir. Bilinçaltı literaldir. Yani söylenenleri kelimenin saf anlamıyla alır ve işler. Bu nedenle cümlelerinizi 10 yaşından küçük bir çocuğun anlayacağı basitlikte hazırlayın. Olumlu olun. Sadece yapacaklarınızı söyleyin. Yapmayacaklarınızı değil. "Baş ağrım iyileşecek." demeyin. "Hipnozdan çıktığımda başımı rahat ve huzurlu hissedeceğim." deyin. İstekleriniz makul ve teşvik edici olsun. Moral kırıcı değil. Sıcak bir havada 2 saat spor yapacağım deseniz de yapamazsınız. Telkinleri hazırlarken bu telkinler için mantıki nedenlerinizi belirleyin. Size kilo aldıran ama çok sevdiğiniz yiyecekler vardır. Bunlardan kurtulmanın yolu bunlardan daha güçlü duygusal içerik sağlayan nedenler bulmaktır. Daha sağlıklı olacağım. Daha çekici görüneceğim. Sevdiklerimle ilişkilerim düzelecek gibi.

Telkinlere bu arzuları belirterek başlayın. "Çekici bir bedene sahip olmayı arzu ettiğim için... Çok daha sağlıklı ve enerji dolu olmayı arzu ettiğim için..." gibi. Olmasını istediğiniz şeyi olmuş gibi hayal edin. Şimdiki zamanı kullanın. Yazdığınız telkinleri kelime kelime okumayın. Onları zihninizde görün ve hayal edin. Konuşma korkunuzu ortadan kaldırmak istiyorsanız kendinizi kalabalıklar önünde güvenle konuşurken hayal edin. Ama şimdi olmuş gibi. Gelecekte olacak şekilde değil. Bilinçaltı şimdiden başka zamandan anlamaz.

Zaman sınırınız olsun. Başarmak istediğiniz işin makul bir zamanda bitirme sınırı koyun. Bilinciniz bir şeyi bir gecede başaramayacağınızı bilir. Bacağınız kırılırsa 10 dakikada iyileşmez. Ama hipnozla ağrısı hemen kaybolabilir. Makul bir iyileşme süresinin ne olacağına karar verin. Sonra bu sürenin yarısını hedefleyin. Bilinçaltınızın işini yapmasını seyredin. Bilinçaltı hedefe kilitlenen bir mekanizmaya sahiptir. O belirlenen hedefi başarana kadar çalışmaya devam eder.

Doğrudan eylemi isteyin. Yeteneği değil. "Dans etme yeteneğim var." demeyin. "Rahatlıkla dans ediyorum." deyin. Abartın ve duygu katın. Cümleleri güçlü sıfatlarla süsleyin. Tekrarlayarak söyleyin. Farklı cümlelerle aynı fikri tekrar edin. Telkinlerinizi bilinçaltının değişmez malı olana kadar her gün tekrar edin.

BİTMİŞ OTO TELKİN ÖRNEĞİ

Önce bir hedef seçin. Örneğin geceleri rahat uykuya dalamamak gibi bir sorununuz olsun. Amacımız geceleri güzel ve deliksiz uyumak. Sabahları uyandığınızda kendinizi yenilenmiş hissetmek istiyorsunuz. O zaman telkinlere başlayın. "Geceleri uyanmadan derin uyku uyumak istediğimden ve sabahları yenilenmiş, dinlenmiş ve enerji dolu olarak uyanmak istediğimden, her gece tüm kaslarımı gevşetirken 3 derin nefes alıyorum. Her nefesten sonra 'şimdi uyu' diyorum. Ve tüm kas ve sinirlerimi gevşetip serbest bırakıyorum. 3. nefesten sonra bir anda derin bir uykuya dalıyorum ve sabaha kadar aynı derinlikte uyuyorum. Sadece acil durumlar beni uyandırabilir. Böyle bir uyanma olur ve acil durum sona ererse tekrar aynı uykuya 60 saniye içinde dalıyorum. Benim için gevşemek ve uykuya dalmak çok kolay. Çünkü uyuyacağımı biliyorum. Tüm uykum boyunca keyifli bir gevşeklik içindeyim. Üç derin nefes aldıktan sonra, her zaman derin bir gevşekliğe ulaşıyorum. Derin bir uykuya başlıyorum. Aynı derinlikte sabaha kadar uyuyorum. Tüm uyku süresince rahat ve gevşemiş durumdayım. Bu hoş gevşeklik duygusunu uyanık zamanlarıma da taşıyorum. Her zaman uyanmam gereken saatte uyanıyorum ve harika hissediyorum. Tam dinlenmiş halde, enerjik, canlıyım. Derin uykumu çok seviyorum. Uyku zamanı, yatakta, üç nefes alıyor ve he nefesten sonra otomatik olarak 'şimdi uyu' diyorum. Tüm bu telkinler hipnoza girdiğim zaman 'uyku zamanı' kodunu düşündüğüm anda zihnime akıtıyor. "

Şimdi bu telkin kalıbına bakalım. Telkinler için geçerli dokuz özelliğin hepsi mevcut. 1. Bir amacımız var. 2. Tüm düşünceler olumlu. 3. Hep şimdiki zaman kullanıldı. 4. Bir zaman limiti var (üçüncü nefesten sonra). 5. Bir eylem telkin ediliyor (uykuya dalıyorum). 6. Telkinler duruma özel. 7. Dil son derece basit. 8. Duygusal abartmalar var. 9. Bol tekrar var.

HİPNOTİK TELKİNLER

DİREK VE DOLAYLI TELKİNLER

Daha önce de bahsedildiği gibi, direk ve dolaylı telkin olmak üzere iki çeşit telkin vardır. Direk telkinler direk istekler gibidir. Bazı profesyoneller, direk telkinlerin, yumuşak ve izin verici olmaktansa daha sert bir ses tonu ile verilmesinin uygun olduğunu düşünmekteler ama benim fikrim emir şeklinde verilen her telkin yumuşak ses tonu ile bile yapılsa yine de direk telkindir. Sen kipi ile hitap ederek emir gücünü arttırabiliriz. Bilinçaltının küçük bir çocuk zihni gibi çalıştığını kabul etmeliyiz. Bu nedenle "siz" sözcüğünü sen kadar doğrudan bir etkisi olmayabilir. Ben bu nedenle müşterinin de iznini alarak hipnoz seansı esnasında sen diye hitap edeceğimi belirtirim. Dolaylı telkinler, sert bir ses tonu ile söylense bile daha izin verici bir şekilde verilir. Metaforlar (benzetmeler) ve hikâyeler, müşteri sadece hikâyenin bir kısmının farkına vardığı için dolaylı telkinleri içerebilmektedir. Dolaylı telkinleri kullananların bir kısmı izin verici esnek stilin her zaman daha yararlı olduğunu savunmaktadırlar. Bu, bazı. İnsanlar için bazı zamanlarda doğrudur ama her zaman değildir. Bilinçli zihin direk telkinleri algılar ama sadece direncin olmadığı durumlarda direk olarak kabul edilir. Bu yüzden müşterinin bilinçli direnç göstereceği telkinlerin kullanılması gerekiyorsa dolaylı telkinlerin tercih edilmesi daha yararlı olacaktır.

DİREK TELKİNLERE ÖRNEKLER

"Gevşedikçe uykun gelecek ve sen bunun keyfini çıkarmak isteyeceksin. Zihnin dolaşırken bilinçaltın benim sesimi dinleyecek." "Şimdi derin bir nefes al. Ver. Gevşe, kendini bırak ve sadece derinleş. Aldığın her nefeste derin ve huzurlu bir hipnoz sürecine girdiğini hissediyorsun." "Uçan balonlarının sol kolunu kaldırmaya çalıştığını hayal et. Ne kadar çok bu balonları hisseder ve hayal edersen kolun o kadar hafifleyecek ve diğer kolun da aynı oranda ağırlaşacak ve kaldırmak imkânsız hale gelecek. Hafifliğin ve ağırlığın farkını hissettiğinde iki kolun arasında yoğun bir duygu farkı hissedeceksin." "Şimdi gözlerini kapat ve onların ne kadar çok kapalı kalmak istediklerini fark et. Bilinçli zihnin dolaşırken, bilinçaltın söylediğim her sözü dinliyor ve cevap veriyor."

DOLAYLI TELKİNLERE ÖRNEKLER

"Gevşeyebilir ve kendini uykulu hissedebilirsin. İstediğin kadar bu duygunun keyfini çıkarabilirsin. Dinlemek zorunda değilsin ama bilinçli zihninin dalgalanmasına izin ver." "Ormanda yürüyüş yapan bir kişi ciğerlerini temiz hava ile dolduruyor, doğanın ne kadar huzurlu olduğunu fark ediyor. Attığı her adım ve aldığı her nefes onu daha fazla içsel huzurun olduğu bir derinliğe götürüyor." "Kollarından birinde değişik bir şeyler olduğunu hissedebilirsin. Belki bir tanesini aynı uçan balonlarına bağlanmış hissedebilirsin ve belki bir tanesi diğerine göre kaldırması daha ağır olabilir." "Gözlerini açık tutmak senin için gittikçe daha az önemli olmaya başladı ve artık benim sesimi bilinçli olarak duymak gittikçe daha az önemli hale geldi çünkü bilinçaltın benim söylediğim her şeyi duyacak ve yanıt verecek."

ETKİLİ TELKİNLERİN OLUŞTURULMASI

Bilinçaltı 12 yaşından büyük bir çocuk değildir. Bu nedenle en fazla bu yaşta bir çocuğun anlayacağı açıklıkta telkin hazırlamamız ve sunmamız gerekir. Her telkin istediğimiz amacı çok açık bir şekilde ortaya koymalıdır.

DİLİ BASİT VE BELİRGİN TUTUN

Direk telkinleri kullanırken, ne istediğinizi net bir şekilde basit ve belirgin bir dille ifade edin. Bilinçaltı bir çocuk gibidir ve anlaşılmayana tepki göstermez. Örneğin; *"Her aldığın derin nefeste daha derin bir hipnotik huzur içerisine gireceksin."* Kötü bir örnek ise; *"Ciğerlerinin kapasitesi kadar havayı içine aldıktan sonra onu atmosfere geri bıraktığında derin, renkli bir somnanbulistik trans sürecine girip muhteşem bir sakinliği içselleştirme şansını elde edeceksin."* Bu ikinci telkindeki problem nedir? Belki bir kısmımız buna gülüyor olabiliriz ama birçok kitapta böyle karmaşık telkinlere şahit olacaksınız. Dolaylı telkinler veriliyorken bile kısa telkinlerin kullanılması çok önemlidir.

OLUMLU OLUN. İSTENİLEN SONUCU TELKİN OLARAK KULLANIN.

İstenilen sonucu telkin olarak verin ama kaçınılmak istenenin yapılmamasını vermemeye dikkat edin.

Doğru örnek: *"Doğru miktarda yediğin her yemekten sonra, bu yemek seni ulaşmak istediğin kiloya ulaştıracağı için çok büyük bir tatmin duygusu hissediyorsun"*

Kötü bir örnek: *"Artık şeker yemekten hoşlanmıyorsun çünkü şişman kalmak istemiyorsun."* Bu telkindeki hata nedir? Bilinçaltının dili mantık değildir, aksine hayaldir. Bu nedenle, telkin şeker ve kilonun hayal edilmesi ile kendini etkisiz hale getirir. Ters etki kanunundan dolayı olumsuz kelimeler bilinçaltı tarafından algılanmaz. *"Bedenin için su alman çok doğal. Dolayısıyla atıştırmak için bir şeyler yemek isteyince suyu tercih ettiğinde kendini bu durumdan dolayı tam olarak tatmin olmuş buluyorsun çünkü tercihinin gücünü seviyorsun." "Bu dürtülerini bir anda azalırken bulmak senin için zorunlu bir durum. Belki kolun hafiflediğinde çok şaşırabilirsin. Bir sabah kalktığında kendini sigara içmeyen biri gibi hissederken bulduğunda da şaşırmaz mısın?"*

TELKİNLERİNİZİ VURGULAYIN VE DUYGU KATARAK İFADE EDİN

G. Kein hep şunu söyler. "Abartın ve duygu yükleyin." "Harika, çok güzel, muhteşem, keyifli, şahane" gibi kelimelere olumlu duygu katarak kullanmamız gerektiğini öğretmiştir. Gerçekten de böyle olması gerekir. Duygulara hitap eden konuşmalardan her zaman daha fazla etkilenmez miyiz? Kelimelerle resim yapmalıyız. Hayal uyandırmalıyız. Duygulara seslenmeliyiz. Ne beklediğimizi her kelimemize yedirmeliyiz. Biz de havaya girmeliyiz. Kendimizi verdiğimiz telkinlerden soyutlayarak nasıl inandırıcı olabiliriz? Ne dedik başta? İnanç. İnanç yaratmadan değişim olmaz. Umursamaz bir hava da vereceğimiz telkinlere müşterinin bilinçaltının yanıt vereceğini beklemek fazla iyimserlik olur.

TELKİNLERİ NASIL DUYGULARLA VEREBİLİRİZ?

Öncelikle bazı kelimeleri vurgulayabilirsiniz. İkincisi ve çok daha kritik olanı, telkinlerin öneminin içerisine kendinizi katmanızdır. Sanatı sezgisel olarak hissetmenize izin verin. Örneğin müşterinize derin hipnoza girmenin iyi hissettirdiğini söyleyin. Ayrıca, her şeyin doğal olmasını sağlayabilmek için öğrenebildiğiniz kadar çok teknik öğrenin ki siz de biriyle çalışırken çok hafif bir düzeyde kendi kendinize hipnoz olabilesiniz.

TELKİNLERİ HANGİ ZAMANDA VERMEMİZ GEREKİR?

İstenilen sonucu tanımlanmamış gelecek zamanla bağdaştırdığımızda istenilen verimi alamayabiliriz. Ama *"yarın yeme davranışını kontrol edeceksin"* kalıbını kullandığımızda bilinçaltına yarına kadar bekleme iznini veririz ama tabii ki o yarın hiçbir zaman gelmez. Eğer bilinçaltına açık bir kapı bırakırsanız o bir yolunu bulup bunu kullanacaktır. Dolayısıyla gelecek zaman kullanılacaksa dikkatli kullanılmalıdır, özellikle direk telkinler kullanılırsa. Eğer gelecek zaman kullanmanız gerekiyorsa aşamalı zaman kullanın. Örneğin; *"Her geçen gün bedenin istenen kiloya ulaşmak için bir adım daha yaklaşıyor."* veya *"Her geçen gün istediğini gibi bir bedene daha çok benzemeye başlıyorsun."* Aktif cümleler daha doğrudan ifadelerdir. Doğrudan ne istediğimizi belirtiriz. "Bundan sonra şöyle yapıyorsun." gibi. Pasif cümleler biraz daha kararı müşteriye bırakan cümlelerdir. "Bundan sonra şöyle yapabilirsin." gibi. Direk telkinler, aktif bir şekilde istenen sonucu telkin eder. *"Gözlerini kapa, derin bir nefes al ve gevşe."* Dolaylı telkin ise sonucu, pasif ve izin verici bir şekilde müşterinin tercihine bırakır. *"Hazır olduğun zaman, gözlerinin kapanmasına izin verebilir ve derin bir nefes almanın ne kadar kolay bir şekilde seni rahatlattığının farkına varabilirsin."*

ÇİFTE ANLAM İFADE EDEN KELİMELERDEN KAÇININ

Bilinçaltı espriden anlamaz. Tam olarak ne istediğimizi ifade etmemiz gerekmektedir, farklı anlamlar ifade eden kelimelerden veya argodan kaçınmalısınız. Basit kabul edilir anlaşılır telkinler kullanın:

"İyi yemek alışkanlıkların fazlalık kilolarını kaybetmende yardımcı olacak." Burada bilinçaltının açık kapısını görebiliyor musunuz? Biz çocuklar olarak kaybettiğimiz şeyleri bulmaya programlanmışızdır. Birçok insan kilo kaybetmeye çalışıyor. Bu sadece yıllar sonra tekrar bulmak için yapılıyor. Azaltabiliriz, atabiliriz, yok edebiliriz ama eğer kilo kaybettiğimizi düşünürsek bilinçaltımız tekrar onu arayıp bulmaya çalışacaktır. Bunu farklı bir şekilde ifade edersek:

"İyi yeme alışkanlıkların kilolarının azalmasında sana yardımcı olacaktır." Ayrıca; beklenmedik bir müşteri direnci, genel anlamıyla olumlu olan bir kelimenin müşteri için olumsuz bir anlam ifade etmesinden de kaynaklana bilmektedir. Örneğin sudan korkan bir müşteri için derinleşme olumsuz bir anlam ifade edebilir ve hipnozda derinleşmesini önleyebilir.

TELKİNİN 3 PSİKOLOJİK İLKESİ

Odaklanmış dikkat kanunu: Uyarı olmadan eylem olmaz. Hipnozdaki bir kişi tek bir fikre odaklanır. Tüm diğer düşünceler dışarıda kalır. Kolunun sertleşeceği söylendiği zaman, bu fikri başka hiçbir fikrin engellemesine izin verilmez. Başka uyarı olmazsa kolu bükülmez, sert kalır.
Ters etki kanunu: Bu etkiyi şu telkinle anlatayım. *"Sen kolunu bükmeye zorladıkça, o daha sert ve bükülmez olacak."* Bunu bütün testlerde kullanabilirsiniz. Bu tip durumlar kişiyi hipnoz olduğuna ikna eder.
Baskın etki kanunu: Güçlü duygu zayıfı yener. Bir telkine duyguyu bağlarsanız, telkininizi çok güçlendirirsiniz. Bu nedenle bilinçaltı-bilinç çatışmasından her zaman bilinçaltı galip çıkar.

DOĞRUDAN TELKİN ÜRETİLİRKEN DİKKAT EDİLECEK BAZI KURALLAR:

Telkini tekrarlayın:
Doğrudan telkinler ne kadar çok tekrarlanırsa o kadar etkili olur. Aynı telkin, farklı sözcüklerle yeniden ifade edilebilir veya seansın farklı kısımlarında tekrarlanabilir. Tek bir telkin, sık sık tekrarlanamaz.
Doğru: "İnsanlardan hoşlanıyorsun. İnsanlarla birlikte olmayı seviyorsun. İnsanlarla birlikteyken sakin, dengeli ve rahatsın. İnsanlar, rahat konuşup davranmanı sağlıyor. Yeni insanlarla tanışmaktan hoşlanıyorsun. Bir aradayken için rahat. Her zaman yeni tanıştığın insanlarda ilginç bir şeyler buluyorsun. İnsanlarla birlikteyken doğal olarak rahatsın. İnsanlar, senden hoşlanıyor. Ve sen de onlardan hoşlanıyorsun."
Yanlış: "Şimdiden sonra karşılaştığın insanlardan hoşlanıyorsun."
Pozitif sözcükler kullanın:
Kullanılan üslup, danışanın zihninde onun istediği şeye ait bir görüntü oluşturmalıdır, istemediği şeye değil.
Doğru: "Yumuşak bir şekilde ve çabucak uykuya dalıyorsun... dinlendirici ve huzurlu uyku sana zevk veriyor... bütün gece boyunca deliksiz uyuyorsun ve tazelenmiş olarak uyanıyorsun."
Yanlış: " artık daha fazla bir yandan öbür yana dönmüyorsun... ve yattığın yerde saatlerce umutsuz bir şekilde niçin uyuyamadığını düşünmüyorsun..."
Şimdiki zamanı kullanın:
Danışana, her ne istiyorsa "şimdi" ona sahip olduğu söylenir. Çünkü "Şimdi" danışanın hayatının bir parçacıdır. Telkinler, danışanın bilinçaltına istenilen şeyin "şu unda" var olduğunu söylemelidir, ulaşılıp ulaşılmayacağı belirsiz gelecek ve geniş zamanda değil.
Doğru: "Yaptığın her şeyi kendinden emin olarak yapıyorsun."
Yanlış: "Yaptığın her şeyde kendinden emin olduğunu göstereceksin."
Danışanın deneyimini yansıtın:
Telkinler danışanın deneyimi ile uyum göstermelidir.
Doğru: "Doğru yaptığın her küçük şey... kendine güvenini arttırıyor: arabayı park etmek, yemek yapmak, bir yabancının sana gülümseyişi..."
Yanlış: "Bir planör kullandığında kendine güvenin de artıyor olacak..."
Danışanın inançlarını kullanın:
Eğer danışan astrolojiye güçlü bir şekilde inanıyorsa yıldızların ona hizmet etmek için en iyi konumda olduğu söylenebilir. Eğer kadere inanıyorsa başarının onun kaderi olduğu söylenebilir. Danışan kendi hayatını anlamlandırmak için hangi metaforları kullanıyorsa o metaforlar kullanılır.
Doğru: "Gerçek şu ki, buraya geldiğin gün senin için bir işaretti... Şeylerin "şimdi" senin iyiliğin için harekete geçtiğine dair bir işaret. Ve başladığı andan itibaren... hiçbir şey... bu hareketi durduramaz... Ve bu bilgi, şu anda seni daha kuvvetli yapıyor... Sen, değişiyorsun. Şu an sende güven inşa ediliyor... kuvvetlisin ve kararlısın Değişmek istiyorsun... değişebileceğini biliyorsun."
Yanlış: "İnançların, seni kontrol ediyor. Hayatından sen sorumlusun... Eğer değişmeyi istersen... yapabilirsin."
Bir konuya odaklanın:
Bir seansta yakından ilgili konuları ele almak mümkündür, ama bir problem üzerinde odaklamak en iyisidir. Eğer danışanın hem sigara içmek hem de güven problemi varsa, bunları ayrı ayrı ele alıp çözmek gerekir. Sonrasında telkinler, birbirlerini destekleyecek şekilde bir araya getirilebilir.
Doğru: "Herhangi bir yere gittiğinde etrafa güven yayıyorsun. İyi ve iyi hoş görünüyorsun. Görünüşün, oradakilerin seni... başarılı biri olarak... algılamalarını

sağlıyor... Onların gözlerinde sen... ne yaptığını bilen birisin... saygı duydukları birisin... Ve onların saygısı sana daha fazla kendine güven veriyor..."
Yanlış: "Gerçekten kendinden eminsin... ve her zaman... ayakkabılarını fırçalıyorsun... günlük egzersiz yapıyorsun ve sigara içmiyorsun."

Problemin her yönüne hitap edin:

Telkin, sadece genel bir çözüm ifade etmemeli, problemin her yönüne değinmelidir. Bunun için ayrı yönleri hedefleyen özel telkinler hazırlanmalı ve bunlar da birbirlerini güçlendirmelidir. Bu sağlandıktan sonra genel çözüme ulaşılmalıdır.
Doğru: "Kendinden emin bir şekilde duruyorsun... kendinden emin bir şekilde giyiniyorsun... kendinden emin bir şekilde hareket ediyorsun... Sesin, kuvvetli ve kararlı... El sıkışman güçlü ve dostça... İnsanların gözlerine bakıyor ve rahatça gülümsüyorsun... İlgin ve tavırların.. onları görmekten duyduğun memnuniyeti yansıtıyor diğer insanlara... Fikirlerini ve değerlerini paylaştığını gösteriyorsun onlara... Onlar için sıkıntıya girmeye değer diye düşünen birisin... onlarla konuşmak ve paylaşımda bulunmak için sabırsızlanıyorsun..."
Yanlış: "Yeni insanlarla birlikteyken gerçekten kendinden eminsin."

Danışanın tecrübesini kullanın:

Eğer danışan size, kumaş boyama kursunu bitirip sertifika aldığını söylerse, bunu telkinlerinizde kullanın. Bir fikrin tohumunu taşıyacak hiçbir şey önemsiz değildir. Bu nedenle her pozitif tecrübe, değerlidir.
Doğru: "Sende büyüyüp gelişmesi için güven duygusuna izin verebilirsin... sertifikanı kazandığın zaman sahip olduğun o hisse... kazanmakla gelen o hisse... kazandığında... herkese senin ne kadar iyi olduğunu gösterdi."
Yanlış: "Kendine güven duymanı sağlayan bazı şeyler olmuş olmalı... Şimdi bazı güven duyduğun olayları bulmaya çalış..."

Danışana kendi kaynakları olduğunu vurgulayın:

Çoğunlukla insanlar ya kendi kaynaklarından haberdar değildir veya onlara herhangi bir değer yüklemediklerinden ortaya çıkarmazlar. İnsanlar problemleri hakkında konuşurken, işi organize etme veya zor insanları yönetme gibi yeteneklerini kullanarak sorunlarını tanımlarlar, danışanın sahip olduğu kaynaklar vurgulanarak bu gibi durumlar yeniden çerçevelenebilir.
Doğru: "Olayın olduğu zamanı tekrar düşün. Bu, senin işi organize etme yeteneğinin olduğunu gösterir. Zor durumlarla başa çıkma yeteneğin var... yeni çözümleri yaratmak için... kendini hazırlama yeteneğin var... bu yeteneğin her zaman vardı... Ve sen, şimdi... onu kullanabilirsin."
Yanlış: "Senin, şimdi kullanabileceğin birçok kaynağın var."

Telkinler, ulaşılabilir olmalıdır:

Telkinler, danışana esneklik kazandırmak için pozitif olmalıdır. Ama bu yeterli değildir. Çünkü verilen telkin, aynı zamanda danışanın kendi inanç sistemince kabul edilebilir olmalıdır. Eğer sonuç açık bir şekilde danışanın kaynaklarından farklıysa telkin reddedilecektir. Ayrıcı telkinler mümkün olanı ifade etmek zorundadır. Örneğin gelecek haftaki doğum gününe kadar 20 kilo vereceği birisine telkin edilemez. Edilse bile olması mümkün değildir. Hipnoz ve telkinler mümkün olmayanı mümkün kılmak için değil, mümkün olanı hızlı ve kalıcı kılmak için vardır.
Doğru: "Sen, bir odada yürüyebilirsin... ve oradaki herkesi kendine hayran bırakabilirsin... Özgüvenin ve kendine hakimiyetin hazır olduğunu ve ne söyleyeceğini bilmekten kaynaklı... Rahatça herhangi birisiyle konuşabilirsin."
Yanlış: "Odada yürüyorsun ve ilginin merkezi sensin. .. tüm odayı tecrübelerine ait hikayelerle büyülüyorsun... zafer senin... Onların şakalarına gülmekten kendilerini alamıyorlar... Herkes şimdiye kadar karşılaştığı en büyük kişinin sen olduğunu düşünüyor."

Telkinler kesinlikle, başarısız olmamalıdır:

Bazı telkinler mutlaka başarısız olur. "Her zaman" ve "Asla" sözcükleri kullanılırken çok dikkatli olunmalıdır. Bu gibi genellemeler danışanın telkini geri çevirmesine neden olabilir. Danışanın bahsetmek istediği ikinci derecede kötü bir haber varken ona, her zaman istekli ve meraklı olduğuna dair telkinler verildiğinde bu telkinler başarısız olacaktır. Çünkü verilen telkin onun gerçeklikle uyuşmamaktadır. Burada önemli olan telkinlerin, danışanın problem yaşadığı durumlara uygun olmasıdır.
Doğru: "insanlarla tanıştığında gülümsüyorsun ve hayattaki sorunlara gülüyorsun... Sen, her durumu güven ve zarafetle karşılıyorsun."
Yanlış: "Her zaman... her durumu bir tebessüm ve kahkaha ile karşılıyorsun."

Bütün hisleri kullanın:
Herkes dünyayı farklı şekilde deneyimler. Bu nedenle verilen telkinlerin, beş duyunun her birine değindiğinden emin olunmalıdır... Çünkü bu duyular muazzam etkiye sahiptir. Eğer telkinler sadece görme üzerine veya **bir** resme ya da diğer görsel metaforlara odaklanmışsa görsel canlandırması iyi olmayan biri söz konusu telkinleri yeterince işleme tabi tutamayacaktır.
Doğru: "O toplantıya gittiğini hayal et. Kendi iç derinliğinde seni bir direk gibi dik tutan o güveni hissedebiliyorsun... gülümseyen diğer insanları görüyorsun... ve bu güvenini artırıyor. Seni karşılayışlarını duyuyorsun... Bu iyi bir izlenim yarattığın anlamına geliyor... Kahve kokusu alıyorsun... ve başlamak için hazır olduğunu biliyorsun. .. kuvvetli bir kavrayışla iyi bir tokalaşma yaşadığını hissediyorsun... diğer elinde kağıtların varlığını hissediyorsun... hazırsın... şimdiden başarıyı tadabilirsin... Sen gerçekten seçkin bir sunucusun... onlara şimdiye kadar gördükleri en güzel sunumu yaşatıyorsun."
Yanlış: "Konuşmak için ayağa kalktığında güven duygunun coştuğunu hissediyorsun."
Sadece danışanın davranışına hitap edin:
İnsanlar sadece kendi davranışlarını etkileyebilirler Diğer insanların değişeceğini ima eden telkinler kullanmayın. Örneğin bir kadın ile çalışırken ona kocasının değişeceğine dair telkin vermeyin. Çünkü bu olacak bir şey değil.
Doğru: "Her gün değiştirdiğin farklı davranışlardan bazılarını karına göstermek için seçiyorsun. Gönüllü olarak evle ilgili sorumluluklarını kabul ediyorsun. Ev halkına katkıda bulunmak seni evliliğin gerçek ortağı yapıyor. Düşünceli hareketlerinle karına saygını gösteriyorsun."
Yanlış: "Karın şimdi, sana saygıyla davranıyor."
Duyguları birleştirin:
Yoğun duygusal şartlarla birlikte ve davranışlar güçlü duygulara bağlanmışken verilen telkinler bilinçaltında çok büyük bir etki yaratır.
Doğru: "konuşmak için ayağa kalkarken... aldığın her nefesle konsantrasyonun artıyor... Dışarıdan gelen her ses git gide azalıyor... zihninin bütün kaynaklarının uyandığını hissediyorsun... vücudun, yeni bir güven dalgasının yayılışını hissediyor. Ellerin canlı... zihnin berrak... gözlerin parlıyor... İç derinliklerinde bir şeyin harekete geçtiğini hissediyorsun... Bir his... olacakları önceden bilmenin ve karşı konulamaz kesinliğin hissi bu..."
Yanlış: "konuşmak için ayağa kalktığında kendini iş başında hissediyorsun."
Hipnotik mantığı kullanın:
Telkinler, Doğrudan talimatlar olarak verilebilirdi, ama eğer telkinler, mantık ile desteklenirse genellikle daha iyi kabul edilir. Burada kast ettiğimiz mantık hipnotik mantıktır, yoksa bilinçli mantıktan söz etmiyoruz. Transtayken zihnin kritik etme yeteneği tam olarak çalışmaz. Hipnotik mantık ispatlamaktan çok ima edebilir.
Doğru: "Bütün hayatın boyunca diğer insanlara yardım ettin... Şimdi kendine yardım etme zamanı... Diğer İnsanlara yardım etme yollarını ve onlara yaşattığın düşündüğünde... senin de başarıyı hak ettiğini ve bu demek oluyor ki bugün sigara içmeyi bırakabileceğini biliyorsun."
Yanlış: "Bugün sigara içmeyi bırakabilirsin."
Basit sözcükleri kullanın:
Bilinçsiz akıl en fazla altı yaşında bir çocukla kıyaslanabilir. En iyi, etkili ve kısa ifadeler işe yarar. Karışık cümleler ve uzun sözcükler, bilinçsiz akıl tarafından görmezden gelinir. (Bu gibi cümleler ve uzun sözcükler bir indüksiyon biçimi olarak kullanılırsa aslında bilinçli zihni karıştırmaya yarar.) Telkinler daha çok kısa sözcükleri ve doğrudan eyleme dönük fiilleri kullanmalıdır.
Doğru: "Sağlıklı olmayı istiyorsun... formda ve zinde olmayı istiyorsun... daha çok paran olmasını istiyorsun... sigara içmeyi bırakmak için hazırsın."
Yanlış: "Sağlık Bakanlığı tütün tüketiminin önlenebilir ölümlerde ilk etken olduğunu belirledi. Eğer sigaradan uzak durursan sağlığın düzelecek."

Gözde Canlandırma Alıştırmaları (Özgüven Kitabından alıntıdır)

Gözde canlandırmada ilk adım rahatlamadır. En etkili gözde canlandırma, beyniniz alfa dalgaları salgılarken gerçekleşir. Bu da siz, derin bir rahatlama halindeyken olur. Rahatlamış alfa hali, farkındalık ve yeni düşüncelerin arttığı bir durumdur. Gözde canlandırma alıştırmalarınızı günde iki kez yapın. Bunun için en iyi

zaman gece uykuya dalarken ya da sabah uyanırken olabilir. Bu zamanlar, özellikle rahatlamış olduğunuz ve beyninizin etkiye açık olduğu saatlerdir.

Birinci Seans

Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yerde, başınızı rahatça dayayabileceğiniz bir koltuğa oturun ya da sırtüstü uzanın. Bulunduğunuz yerin fazla sıcak ya da soğuk olmamasına dikkat edin. Gözlerinizi kapatın. Derin bir nefes alın. Havanın ciğerlerinizi yavaşça doldurmasına in vererek göğüs ve karnınızı genişletin. Bu şekilde nefes almayı sürdürün. Yavaş yavaş ve derin nefesler alın. Dikkatinizi ayaklarınızda toplayın. Nefes alırken ayaklarınızdaki gerginliği hissedip nefes verirken gerginliğin akıp gittiğini düşleyin. Ayaklarınızın ısınmış ve rahatlamış olduğunu hissedeceksiniz. Şimdi dikkatinizi ayak bilekleriniz, baldır ve dizlerinizde toplayın. Yavaşça nefes alırken, bu bölgelerdeki gerginliğe dikkat edin. Gerginliğin, siz yavaşça nefes verip rahatlama durumuna geçerken azalmasına izin verin. Dikkatinizi bacaklarınızın üst kısımlarında toplayın. Nefes alın ve baldırlarınızdaki büyük kaslarda herhangi bir gerginlik olup /olmadığını fark edin. Nefes verin ve gerginliğin yok olup gitmesini bağlayın. Şimdi, nefes alırken kalça ve aşağı karın bölgenizdeki gerginliği -hissedin. Nefes verirken bu gerginliği gevşetip dağıtın. Şimdi de nefes alırken mide kaslarınızda ve sırtınızın alt kısımlarında bir gerginlik olup olmadığını denetleyin.

Yavaş yavaş nefes alın, göğsünüzde ve sırtınızın yukarısındaki gerginliği hissedin. Göğüs ve sırtınızın üst kısmındaki gerginlik (azalarak kaybolurken, yavaş yavaş ve tüm nefesinizi bırakın. Şimdi dikkatinizi ellerinize yöneltin. Nefes alın, parmaklarınız, avuç içleriniz ya da kol bileklerinizdeki gerginliği hissedin. Yavaşça nefes verirken gerginliğin akıp gitmesine izin verin. Daha sonra kollarınızın alt kısımlarına dikkat edin, nefes alırken buradaki gerginliği hissedin. Sonra nefes verin ve gerginliği dağıtın. Yavaşça nefes alın ve kollarınızın üst bölgelerindeki gerginliği fark edin. Nefes verirken kollarınızdaki tüm kasların rahatlayıp ağırlaşmasını sağlayın Şimdi omuzlarınızda bir gerginlik olup olmadığına bakın. Nefes falın ve gerginliğe tam anlamıyla yoğunlaşın. Nefes verin ve neferinizin gerginliği omuzlarınızdan alıp dışarı taşımasına izin verin. Omuzlarınızı silkin ve genelde çok gergin olan bu bölgeden gerginliği iyice yok etmek için bir nefes daha alın Boynunuza doğru çıkın ve nefes alırken oradaki gerginliği hissedin. Nefes verin ve bırakın gerginlik boynunuzu terk etsin.

Nefes alırken çenenizi açın ve bunu yaparken çenenizi ne çok sıktığınıza dikkat edin. Çenenizi sağa sola oynatın, ardından yavaş ve büyük bir nefes verirken çenenizi rahatlatın. Rahat pozisyonda kalmasını sağlamak için çenenizi hafifçe aralık bırakın. Şimdi de nefes alırken dikkatinizi yüz kaslarınıza verin: Diliniz, ağzınız, yanaklarınız, alnınız ve gözlerinizin çevresine. Nefes verirken gözünüzü kısmamaya ya da kaşlarınızı çatmamaya dikkat edin.

Son olarak, tüm bedeninizi, baştan aşağıya gözden geçirin. Hâlâ biraz gergin olan bölgeler varsa, yavaş ve derin nefesler alıp vererek her yerinizi tümüyle rahatlatın. Gözde canlandırma işleminizi uygularken, rahatlama sürecine tekrar dönüp, yeniden gerginleşmeye başlayan yerleriniz varsa onları da tümüyle rahatlatabilirsiniz.

Önceleri gözde canlandırma işleminizi yaparken, dikkatinizi dağıtan düşüncelerin zihninize hücum ettiğini göreceksiniz. Bu normaldir. Bu düşünce ve imgelerin neler olduğuna yoğunlaşın, ancak sonra bırakın hemen uzaklaşsınlar. Zihninizi dağıtacak bir düşünce silsilesine kapılıp, zihninizi oyalamalarına karşı koyun. Gözde canlandırmak istediğiniz konuya zihninizi bir kez daha odaklayın.

1. İlk alıştırmada, her sefer yalnızca bir duyguda yoğunlaşacak, basit şekiller ve renkler hayal edeceksiniz. Bu biraz Tantric Yoga öğrencilerinin meditasyon yapmayı öğrenmelerine benzer. Müslüman ve Sufi gizemciler de içsel görü becerilerini geliştirmek için bu yaklaşımın çok benzerini kullanırlar. Önce kendi içsel görü duyunuzu çalıştıracaksınız. Gözlerinizi kapalı tutun ve beyaz bir fon üzerinde siyah bir daire hayal edin. Daireyi olabildiğince yuvarlak ve kusursuz bir siyah renkte görün. Zemini olabildiğince parlak ve kusursuz bir beyazlıkta görün. İçsel görünüzü dairenin çevresinde, onun kusursuz yuvarlaklığını fark ederek hareket ettirin. Siyah ve beyaz renkleri birbirinden ayıran çizginin keskinliğine dikkat edin.

Şimdi daireyi sarı yapın. Sarı çok parlak, hayal edebileceğiniz en berrak, en canlı, temel sarı renginde olsun. Zemini parlak ve beyaz bırakın. Şimdi son daireyi silin ve yerine yeşil bir kare koyun. Karenin parlak ya da koyu yeşil olmasına dikkat

edin. Hangisini isterseniz. Tam kare şeklinde olmasına özen gösterin, dikdörtgen ya da paralel kenar olmasın, gerçek bir kare olsun.

Şimdi kareyi silin ve mavi bir üçgen hayal edin. Maviniz katıksız, temel mavi renginde olsun, size ilkokulda mavi rengi öğretmek için tahtaya astıkları mavi renk gibi. Üçgenin kenarları aynı uzunlukta, eşkenar üçgen olsun. Şimdi üçgeni silin ve ince, kırmızı bir çizgi oluşturun. Parlak olsun. Zemini kontrol edin, hâlâ orada olduğundan emin olun. Şimdi hayalinizi bir süre rahat bırakın ve bir dizi ayrı renk ve 'içimdeki imgeyi art arda değiştirin. Şekilleri değiştirirken arkadaki zemini de değiştirin. Görüntülerin canlı, eksiksiz ve kusursuz olmasını kaybetmeden, değiştirme işleminizi hızlandırın.

2. Alıştırmanın ikinci bölümü sesler üzerinde yoğunlaşacak, zihin gözünüzü kapatın. Şekil ve renkleri uzaklaştırın. Kalın bir is ortasında olduğunuzu ve hiçbir şey göremediğinizi düşünmek demi kolaylaştırabilir. Yalnızca "kulak" kesilip dinleyin. Önce bir zil sesi duyun. Zili tekrar tekrar çaldırın. Ne tip bir zil sesi olduğunu düşünün. Kilise çanı mı, kapı zili mi, yemek zamanını bildiren zil mi, bir gemi düdüğü mü, yoksa bir çıngırak sesi mi olduğunu düşünün. Şimdi bir siren sesi duyun, çok uzakta, 800 metre ötede bir yangın arabasının siren sesi gibi. Sesi yaklaştırın, ses yükselsin, daha yüksek, daha yüksek olsun, neredeyse ellerinizle zihin kulaklarınızı kapanacak kadar yükselsin. Yanınızdan çınlayarak geçtiğini duyun. Size yaklaşırken sesin yükseldiğini, sizden uzaklaştıkça alçaldığını duyun. Sesin uzaklaşarak, artık İşitilmeyecek kadar azaldığını duyun.

Şimdi okyanustan gelen dalgaların kayalık bir sahile çarptığında çıkan sesi duyun. Uzaklarda kırılan dalgaların çarpma sesini dinlenin. Beyaz köpüklerin kayalara doluşurken çıkardığı gürüldemeyi ve çatırtıyı dinleyin. En sonunda, dalgalar sahildeki kumların ve çakılların üzerine yayılırken çıkan ıslık sesini ve su şıkırtısını işitin.

Araya birkaç tane martı çığlığı da katın. Yaşamınız denizden uzakta geçiyorsa, ilkbahar yağmurlarıyla yükselmiş bir ırmağın sesini duyun. Kabaran, çarparak ilerleyen ve kayalık yatağına dökülen bir ırmağın sesini hayal edin. Bu kez bir araba motorunun sesini duyun. Arabayı hareket ettirin. Hızlı sürün. Arabayı dik bir yokuşa sürün, zorlanarak çalıştığını duyun. Benzininiz biterken arabanın öksürüp hırıldadığını işitin. Şimdi dikkatle dinleyin ve annenizin adınızı söylediğini duyun. Adınızı sevgi dolu, sonra da kızgın tonlarda söylediğini duyun. Adınızı öfke, sevinç, üzüntüyle söylediğini duyun. Aynını babanızın sesiyle yapın. Sevgilinizin sesi ve yaşamınızdaki diğer kişilerin sesleriyle yapın.

3. Bu bölüm dokunma duyusuyla ilgili. Zihninizdeki sisin her zamankinden daha kalın olduğunu düşleyin. Göremiyorsunuz. Kulaklarınıza pamuk doldurulmuş, hiçbir şey duyamıyorsunuz. Tek yapabildiğiniz şey dokunmak. Sert, tahta bir sandalyede oturduğunuzu imgeleyin. Sandalyenin arka ve oturma kısmının size değdiğini hissedin. Önünüzde tahtadan bir masa olduğunu imgeleyin. Zihninizle uzanın ve masanın sert, dört köşe kenarlarını sonra da düz üst tarafını elinizle yoklayın.

Şimdi masanın üzerinde birkaç eşya olduğunu düşleyin. Uzanın ve birinci eşyayı bulun. Bu, aşağı yukarı sekiz santimetre, büyüklüğünde, kare bir zımpara kâğıdıdır. Kâğıdın sert ve yumuşak taraflarını elleyin. Parmaklarınızı kâğıdın her iki tarafında da gezdirin ve bir tarafındaki minik çakıl tozlarını ve diğer tarafındaki kuru yumuşak kâğıdı iyice hissedin. Kâğıdı elinizde buruşturun ve Duruşmaya nasıl karşı koyduğunu duyumsayın. Kâğıt kırılıp ikiye katlanıncaya kadar katlamaya devam edin.

Zımpara kâğıdını yerine bırakın ve aynı büyüklükte, kalın bir kadife parçasını elinize alın. Ne kadar yumuşak ve kaygan olduğunu hissedin. Kumaşı yüzünüze yaklaştırın ve gözlerinizi kapatıp kadife kumaşı göz kapaklarınızın üzerinde gezdirin, sonra yanaklarınıza ve dudaklarınıza değdirin. Kadifeyi önce buruşturun ve sonra masanın üzerinde elinizle düzleyin.

Şimdi kadifeyi bırakın ve elinize yumurta büyüklüğünde düzgün bir taş alın. Ne kadar sert, pürüzsüz, soğuk ve ağır olduğunu duyumsayın. Bu kez elinizi yukarıya doğru açın ve birinin avucunuza bir parça el kremi koyduğunu imgeleyin. Zihinsel olarak ellerinizi birbirine sürün ve kremi tüm elinize yayın. Önce kremin kayganlığını ve serinliğini duyumsayın, sonra da ılıklığını ve verdiği rahatlama duygusunu.

Dokunma duyumlarınızı keşfetmeyi sürdürün. Ellerinizi akmakta olan ılık suyun altına tutmayı deneyin. Suyu ısıtın sonra soğutun. Ilık, canlı bir insan derisine

dokunmayı düşleyin. Bir kedi ya da köpek okşamayı deneyin. En sevdiğiniz eşyanızı ya da herhangi bir mutfak aletini ellediğinizde onu nasıl duyumsadığınızı düşleyin.

4. Alıştırmanın bir sonraki bölümü tat alma duyusu üzerine odaklanıyor. Göremediğinizi, duyamadığınızı ve hiçbir şeyi dokunarak hissedemediğinizi İmgeleyin. Tek yapabildiğiniz tatmak. Dilinizin üzerinde bir kaç tuz zerresi olduğunu hayal edin. Tuzun ağzınızın içinde eriyerek sizi yutkunmak zorunda bırakmasına izin verin.

Şimdi ağzınızdaki tuz zerreciklerini bir kaç damla limonla değiştirin. Ekşilik tadı üzerinde odaklanın. Ağzınızın kamaştığını duyumsayın. Bu kez dilinizin ucuyla çok acı bir kırmızıbibere dokunun. Dilinizdeki acı ve baharatlı yanmayı duyumsayın. Şimdi o yanmayı dondurma ile serinletin: Tatlı, soğuk, kaymaklı dondurma. Dondurmanın tadını çıkarın. Sırayla sevdiğiniz yiyeceklerin tatlarına bakmayı sürdürün. Çorbadan kuruyemişe kadar dört başı mamur bir yemek yiyin.

5. Şimdi koku alma duyumlarınız üzerinde odaklanacaksınız. Diğer tüm duyum organlarınızı kapatıp bayram yemeği için kızartılmış hindi kokusunu düşleyin. Mutfağa girmenin ya da fırının kapağını açmanın ve o leziz ziyafet yemeğini koklamanın zevkini yeniden yaşayın.

Aynını en sevdiğiniz parfüm, kolonya ya da çiçek kokularıyla uygulayın. Kokunun düşsel burun deliklerinize dolmasına izin verin.

Sevdiğiniz daha başka kokularla, hatta sevmediklerinizle de bu işleme devam edin: Pizza, şarap, taze ekmek, deniz kokusu, yeni biçilmiş çimen, ıslak yağlıboya, sıcak katran, zamk, çürük yumurta gibi.

Şimdilik bu kadarı yeterli. Zihinsel olarak nerede olduğunuzu, odayı, eşyaları ve diğer Özellikleri anımsayın. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın ve yerinizden kalkmadan önce, yeniden kendinize bulunduğunuz yeri anımsatın. Güçlü ve uzun bir seans yaşadıysanız, biraz başınız dönebilir.

Şimdi yaşadığınız deneyimi inceleyin. Duyulardan herhangi biri ötekilerden daha mı kolay algılandı? Pek çok insanın görsel imgeleri güçlüdür. Görsel imgeleri sesler takip eder. Aslında hangi duyuyu daha kolay düşlediğiniz önemli değildir. Her ne kadar "gözde canlandırma" terimi görme duyusuyla ilgili İzlenimi verse de, zihninizde canlandırabildiğiniz herhangi bir duyumsal etki aynı işi görür. Güçlü olduğunuz duyuyu belirleyin. Size en kolay ulaşan duyunuzu vurgulayın ve en çok onu kullanın. Bu hangi duyunuz olursa olsun fark etmez.

Zihinsel duyum izlenimleri yaratma becerisini herkes geliştirebilir. Zihninizde duyum izlenimleri yaratma alıştırmaları yaptıkça, giderek daha başarılı olacaksınız. İmgeler, sesler ve duygular güçlenecek, çok daha canlı olacaklar. Zamanla gözde canlandırmalarınıza daha ince ayrıntılar eklemeyi başaracaksınız.

Bir duyunuzu kullanarak düş kurma yeteneğinizi geliştirmek, diğer duyularınızla da aynını yapmanızı geliştirmeye yardımcı olur. Yalnızca belirsiz resimler görebiliyor ve hiç ses duyamıyorsanız, görsel İmgeler üzerinde alıştırmalar yapmaya devam edin. Resim düşleme yeteneğiniz gelişecek ve öyle olağanlaşacaktır ki, sonunda sesleri de duymaya başlayacaksınız. Dokunma, tat ve koku alma duyularınız da zamanla daha belirgin bir hale gelecektir.

Bir seferde yalnız bir duyum üzerinde yoğunlaşmak size zor mu geldi? Belki mavi üçgeni İmgelerken okulunuzun birinci sınıfından bazı görüntüler, sesler ve kokular da aniden zihninizden akıp geçti. Belki "itfaiye kırmızısını yakalamaya çalışırken itfaiye arabasının kendisini imgelediniz. Okyanustan gelen sesleri düşlerken, tuzlu deniz havasını da kokladınız ya da çıplak ayaklarınızın altında kum-ları hissettiniz. Bu iyi bir işarettir; sizin duyum ayrıntılarını kapma ve bir duyumdan fazlasını içeren girdileri kullanma yeteneğiniz olduğunu gösterir. Birkaç gün, yaşam deneyimlerinizi oluşturan duyumlarınızın nasıl birleştiğine dikkat edin. Restoranda yenilen bir yemeğin hangi duyuların etkilenmesinden oluştuğunu anlamak için, tabağın görünümünü, çatal kaşık ve mutfak gereçlerinin çıkardığı sesleri, yemeğin tadı ve kokusunu, lokmanızı yutarken ağzınızın içinde olanları duyumsamaya dikkat edin.

Gerçek yaşamınızda olanlara ne ölçüde dikkat ederseniz, canlandırmalarınız da o kadar canlı ve eğlenceli olacaktır. Duyumsal izlenimlerinize ve onların nasıl birleştiğine dikkat etmek mükemmel bir alıştırmadır. Canlı ve etkili canlandırmalar yapabilmek açısından uyanık, bilinçli ve sokakta yürürken duyularınızın nasıl birleşip bir bütün oluşturduğunu görmeye çalışın.

İkinci Seans

Bu alıştırmada beş duyunuzu da kapsayan İzlenimlerden oluşan tam ve canlı imgeler yaratmayı öğreneceksiniz. Başlamak için yine sessiz köşenize çekilin ve birinci seansta öğrendiğiniz rahatlama yöntemini uygulayın. Şimdi olgun, kırmızı bir elmayı gözünüzde canlandırmanın tüm gereklerini yerine getireceksiniz. Önce, kırmızı rengi oluşturmakla işe başlayın. Sonra bu rengi elma şekline dönüştürün; yuvarlak, alt ısınılan biraz dar, üst kısmı şişkin olsun. Şimdi elmayı üç boyutta izleyin. Alt kısmındaki küçük çıkıntıları ve üst kısmındaki sapı görebilmek için imgeyi zihninizde döndürün. Henüz yapmadıysanız, elmanın bir yanına açık kırmızı, diğer yanına koyu kırmızı gölgeler ekleyin. Lezzetli kırmızı elmalarda görülen minik benekleri koymayı da unutmayın. Elmanızın üzerindeki parıltıyı iyice görün. Elma imgenizi bir tabak imgesinin üzerine bırakın. Şimdi, görüntüye bazı sesler ekleyin. Elmayı iki santimetre kadar havaya kaldırın ve ses çıkartarak tabağa düşürün. Tabağı tahta masanın üzerinde, yerinden kaldırmadan yürütün. Şimdi masa örtüsünün üzerinde yürütün. Elmayı ısırırken çıkan sesi duyun. Şimdi imgenize dokunma duyusunu ekleyin. Elmayı elinize alın, sıcaklığını, düz günlüğünü, ağırlığını hissedin. Elmadan yavaşça bir ısırık alın ve Ön dişlerinizin kabuğu keserken zorlanmadığını hissedin. Elmanın ilk ısırdığınızda ağzınıza dolan biraz tatlı ve biraz da mayhoş suyunu tadın. Elmanın güzel, taze kokusunu koklayın.

Duyulara birbiri ardına yoğunlaşmaya devam edin: Elmanın beyaz iç kısmının görüntüsü, çiğnerken elmanın ağzınızda nasıl duyumsandığı, kabuğunun ve iç kısmının tadı, kokusu, sıcaklık ve soğukluğu, ıslaklığı, yedikçe değişen boyut ve şekli gibi. Duyumlara, elmanızı bitirinceye kadar ve koçanı tabağın içine bırakıncaya kadar, sonra da ellerinizi ve ağzınızı bir peçeteyle kurulayıncaya i kadar sürdürün.

Alıştırmayı sessiz köşenize ve şimdiki zamana dönerek bitirin. Hazır olduğunuz zaman gözlerinizi açın ve deneyiminizi çözümleyin. Kendinizi evinizin belirli bir odasında mı canlandırdınız? Çocukluğunuzdan kalan bazı imgeler ansızın karşınızda mı belirdi? Kendinizi aptal gibi mi hissettiniz? Canınız şimdi elma yemek mi istiyor? Gözde canlandırma deneyiminizden sonra, tokluk hissi duyuyor musunuz?

HAYALİNDE CANLANDIRMA TEKNİKLERİ

Hayalinde canlandırma tekniği o kadar kolaydır ki, başta bu kadar geniş kapsamlı sonuçların bu aldatıcı şekilde kolay görünen yöntemle alınması olasılık dışı görünebilir. İlk önce size nefese odaklanmayla yapılan hipnozun basitleştirilmiş bir şekli öğretilir. Kendi kendinize ‘‘rahatla” kelimesini tekrar etmeniz ve her seferde ayrı bir kasınıza odaklanarak farklı kaslarınızdaki gerginliği atmanız söylenir. Rahatlama durumu sağlandığında yalnızca çayırdaki bir dere ya da aklınıza gelebilecek herhangi hoş ve doğal bir manzara hayal edin. Manzaranın tadını çıkarın, hayalin ve onu aklınızda tutmanın rahatlatıcı etkisini yaşamaya başlayın.

Bu çeşitli hayalinde canlandırma teknikleri zihninizi çalıştırır. Trans girişinde ve derinleşme tekniklerinde nasıl kullanılabileceğini zaten konuştuk. Bu tekniğe bir kez hâkim olayı başarırsanız, alışkanlıkları ve korkulan aklınızdan çıkarmak için kendi “zihinsel filmlerinizi’ yaratabilirsiniz. Aşağıda verilen manzaralar, bilinçaltınızın rahatlama ve huzur izlenimi bırakan fikirler yaratabilmesini sağlamak amacıyla sizi eğitmesi için çalışılmalıdır.

Mavi Kuş Sahnesi

Bir ırmağın kıyısında oturmuş bir ağacın dalma tünemiş mavi bir kuşa bakıyorsun. Mevsim ilkbahar. Havadaki tazeliği kokla. Şimdi kuş tünediği yerinden ayrılıp sana doğru uçmaya başlıyor. Su taşlara doğru hızla akarken ırmağın şırıltısını dinle. Kuş gittikçe yaklaşıyor. Irmağa bak. En ucunda kulesinde bayraklar uçuşan bir pembe kale görüyorsun. Kuş hâlâ yaklaşıyor. Ormandan bir rüzgâr esiyor ve burnuna önünde ekoseli bir bezin üstüne serilmiş piknik yiyeceklerinin nefis kokusunu getiriyor. Bir jambon, bir ekmek, peynir ve şarap var. Örtünün üzerindeki kırmızı ve beyaz ekoselerin desenlerine bak. Elinin üzerine tenini gıdıklayan bir tüyün değdiğini hissediyorsun. Şimdi kuş kafana indiğinde kuşun ağırlığını ve sıcaklığına hissediyorsun. Kuşun gözlerine bakıyorsun. Gözlerinde, ırmağın kıyısındaki yansımayı görüyorsun. Beyaz ve sarıpapatyalar etrafını sarıyor. Ağaç şeffaflaşıyor ve cama dönüşüyor. Dallarından parıldayan uzun yosunumsu maddeler sarkıyor. Kuş gözlerini kapatıyor ve manzara yok oluyor.

Bahçe Sahnesi

Çok büyük bir bahçenin ortasındasın. Gece yarısı. Yaz ortası. Hava sıcak ve hoş. Bahçe kilometrelerce uzanıyor. Bir patikada yürüyorsun. Yolun iki tarafında

da portakal ağaçları var. Bembeyaz bir dolunay var. Portakal ağaçları ay ışığında fosfor gibi parıldayan turuncu portakallarla koyu yeşil renginde. Portakallar yerde. Olgunlar. Havada ağır bir portakal kokusu var. Uzanıp daldan bir portakal koparıyorsun. Portakalı kes ve ısır. Tatlı portakal suyu ağzına fışkırıyor, boğazından midene iniyor. Tat portakalı.

Şimdi önüne birbiriyle kesişen iki patika çıkana kadar yürümeye devam ediyorsun. Sağa dön ve iki tarafında limon ağaçlan olan yoldan yürü. Limonlar ay ışığında parlak sarılar. Bir limon alıyorsun. Limonun kabuğunun dışındaki sert dokuyu hisset. Limonun kabuğunu soyuyorsun. Limon kabuğunun limon kokusunu kokla.

Dişlerini limona batırıyorsun. Ekşi limon suyu ağzına fışkırıyor. Tat limonu... Ağzındaki tükürük akıntısını hisset... Limon suyunu yutarken ağzın büzüşüyor. Limonun tadı ve kokusu geçmeden yürümeye devam ediyorsun. Birdenbire önüne uzun, aşağıya inen, beyaz mermer bir merdiven çıkıyor. Ay ışığında göz kamaştırıcı bir beyazlık. Merdivenlerden inmeye başlıyorsun. Her basamakla gitgide rahatlıyorsun. En aşağıya indiğinde derin bir rahatlama içine olacaksın…

Şimdi merdivenlerin en altındasın. Önünde kocaman mermer bir yüzme havuzu var. Havuzun etrafını ay ışığında kadifemsi, üzerleri çiğle kaplı kırmızı, beyaz ve san güller sarmış havada ağır bir gül kokusu var. Elbiselerini çıkarıyorsun. Havuzun içine süzülüyorsun. Havuzun içi milyarlarca gül yaprağıyla dolu. Gül havuzunda sırtüstü, yıldızlara bakarak batmadan yüzüyorsun.

Şimdi sudan çık. Ayağa kalk. Serin gece havası ıslak tenine değiyor. Tüylerini diken diken ediyor. Titriyorsun. Tüylerin ürperiyor. Birden duman kokusu alıyorsun. Dumanın geldiği tarafa doğru bakıyorsun. Havuzun diğer tarafında bir ormanlık alan var. Ormanın olduğu tarafa doğru yürüyorsun, sen ormana yaklaşırken duman kokusu gittikçe yoğunlaşıyor. Ormana giriyorsun. Önünde yanan yaprakların alev alev ateşi var. Sonbahar gibi kokuyor. Ateşin yanına, kuru yapraklardan oluşan bir yatağa uzanıyorsun, ıslak toprağın kokusu altında, yanan yaprakların kokusu yanında, yıldızlı gökyüzü üzerinde. Kendini bırakıyorsun, süzülüyorsun, o yaz ortasının hayalini kuruyorsun.

Göl Sahnesi

Çakıllı bir yolda yalınayak yürüyorsun. Haziranın ortası. Hava çok sıcak. Göle gidiyorsun. Sağ tarafında beyaz çitlerle çevrili sazdan çatısı olan bir kulübe var. Çitlerin içinde salatalıkların, domateslerin, havuçların, turpların ve marulların olduğu küçük bir bahçe var.

Bahçenin yanında içinde kâğıtlar yanan bir fırın var. Hafif, sıcak kağıt külleri tanecikleri rüzgarla uçuşuyorlar. Tenine değiyorlar. Sıcak, hafif ve gıdıklayıcılar. Şimdi gölün kıyısına giden yokuş bir bayıra inen uzun taş merdiven basamaklarındasın. Basamakları inmeye başlıyorsun. Ay ışığının altında soğuk ve nemliler. Soğuk, borudan metal bir korkul var. Kıyı, ormanlık. Üzerinde acıbakla, hasekiküpesi ve pars zambağı büyüyen kır çiçekleri var.

Merdiveni indin ve önünde tahta bir iskele ve kayıkhane var. Kayıkhaneden bir miço çıkıyor. İskeleye bağlı beyaz, tahtadan bir kayığı yüklüyor. Minder ve kürek getiriyor. Kayığa biniyorsun. Bedeninin baskısı altındaki kayığı hisset. Miço iskeleye yerleştirdiği büyük kırmızı bir bidon getiriyor. Sana bidonu veriyor. Motoru da yüklüyor ve bidonu senden alıp kayığın dibine yerleştiriyor. Kayık çözülüyor ve bir kürekle kıyıdan uzaklaşıyor.

Miço motoru çalıştırıyor, Motorun gürültüsünü dinle. Kayık gölde hızlanıyor. Su cam gibi. Kayığın hareketinden oluşan rüzgârdan saçların savruluyor. Yüzüne çarpan serin hafif serpintiyi hisset. Hayat veriyor. Gölün, 2.5 metreyi aşmış uzun sazların olduğu diğer kıyısına ulaşıyorsunuz. Motor kapatılıyor ve sazlıkların içinde kürek çekmeye başlıyorsunuz. Küreği daldırıp çekerken kaslarındaki zorlamayı hisset. Sazların kayığa değdiklerinde çıkardıkları sesi dinle.

Sazların içinde küçük bir açıklığa geldiniz. Kayık demirlendi. Sen kayığın dibine yatıyorsun, suyun dalga hareketleriyle yavaşça öne arkaya, öne arkaya sallanıyorsun. Yaz güneşi kendini çok tembel hissetmene neden oluyor. Burada saatlerce sürükleniyorsun.

Artık geri dönme zamanı. Miço demir alıyor. Motoru çalıştırıyor ve senden demiri alarak kayığın dibine yerleştiriyor. Kayık sazların arasından hızla çıkıyor ve dümeni doğruca karşı kıyıya, iskeleye çeviriyor. Kayık kıyıya yaklaşıyor, motor kapatılıyor ve rıhtıma yanaştırılıyor. Kayıktan iniyorsun, iskeleden çıkıyorsun,

serin taş merdivenlerden çıkıp çakıllı yola dönüp eve gidiyorsun.

Shangri-La Sahnesi

Üstünde olağanüstü genişlikteki mavi bir gökyüzü, çok geniş bir çayırdasın. Baharın başları. Havadaki ferahlığı kokla. Uzaklarda Alpler ya da Himalayalar gibi karla kaplı dağlar görüyorsun. Çayır yemyeşil ve beyaz papatyalar ve diğer kır çiçekleriyle bezenmiş. Dağın tepelerine tırmanmak istiyorsun. Bir hava pompası alıyorsun ve lastik hortumunu ağzına yerleştiriyorsun. Vücuduna hava pompalamaya başlıyorsun, tıpkı bir balon gibi hava doluyorsun. Hafiflik, vücudundaki kuru hava sana ağırlıksa bir his veriyor.

Masmavi gökyüzünde süzülmeye başlıyorsun. Dağın doruklarına yaklaşıyorsun. Yükseklik arttıkça hava soğuyor. Soğukluk, içindeki havanın büzülmesine neden oluyor. Alçalmaya başlıyorsun ve dağın tepesine iniyorsun. Dondurucu bir soğuk var. Rüzgâr çok soğuk esiyor. Sırtın dağın düz tarafına dönük, çıkıntıya doğru yavaş yavaş ilerliyorsun ve kar yüzüne vuruyor. Bir geçide geliyorsun. Geçidin diğer tarafında başka bir dünya var. Eşikten geçiyorsun ve kendini bir şeftali bahçesinde buluyorsun. Hava yaz gibi sıcak. Çeşmeler ve mermer heykeller var. Bahçeyi geçtikten sonra taş bir saraya giden uzun taş basamaklı merdivenlere geliyorsun.

Merdivenleri çıkıyorsun, tapmağa giriyorsun ve kendini büyük bir taş odada buluyorsun. Önünde, üzerinde yağ ve şerbetle kaplı sıcacık krep istifi olan tik ağacından yapılmış bir masa duruyor. Hemen yanında bir sürahi süt var. Krepleri yemeye başlıyorsun, sütle birlikte tüketiyorsun. Ne kadar acıkmışsın. Çok lezzetliler ve sen yedikçe yiyorsun, hızla yiyorsun.

Birden bir gong çalıyor. Bütün odada yankılanıyor. Kayan taş bir panel açılıyor ve içinde pembe sıvı olan köpüren bir bardak getiren, beyaz bıyıklı, çok eski zamanlardan kalma bir adam odaya giriyor. Bu eskiden kalma köpüklü bir içki, katkısız bir içki. Adam bardağı sana veriyor ve sen içiyorsun. Midendeki köpük kendini gittikçe daha hafif hissetmeni sağlıyor. İçindeki hafif, ıslak baloncuklar kendini bir tüy kadar hafif hissettiriyor Yerçekimi yokmuş gibi taş zeminden havalanıyorsun. Zeminden havalanıyor, havada süzülüyorsun; tapmağın kemerinden dışarıya, merdivenlerden aşağıya, bir nehre doğru süzülüyorsun. Nehirde bir şambrel gibi tam bahçeye girdiğin yere doğru süzülüyorsun. Tekrar geçittesin. Bu egzersizlere hâkim olduğunuza göre, sonraki canlandırma teknikleri, sorunları çözmek adına zihinsel filmler yaratmanız için bilinçaltınızı kullanmanızı gerektirir.

Canlandırma Alıştırması: Limon

Evinizin mutfağında olduğunuzu hayal edin. Masanın üzerinde bir sepet limon var. Sepete uzanıyor ve olgun bir limon alıyorsunuz. Limonun ağırlığını elinizde hissediyorsunuz... parmaklarınızı onun kaygan yüzeyinde gezdiriyorsunuz... dokusunu hissediyorsunuz... limonu yüzünüze yaklaştırıp kokusunu içinize çekiyorsunuz... daha sonra limonu ortadan ikiye kesiyorsunuz... Açık sarı rengi ortaya çıkarken suyunun aktığını görüyorsunuz... harika bir limon aroması odayı dolduruyor... Bir dilim kesiyorsunuz ve onu ağzınıza koyuyorsunuz. Onu ısırdığınızda suyu dilinize yayılıyor... ağzınız limon tadıyla doluyor...

Birçok kişi limon egzersizini okuduktan sonra ağzının sulandığını fark edecektir. Çünkü kelimelerden anlam elde etmek için beyniniz onlarla ilgili hatıraları - görüntüleri, kokuları dokunuşun yarattığı hisleri, ağızdaki tadı geri çağırır, bu limon yeme deneyimi, güçlü fiziksel tepkiler yaratan bir deneyimdir. Limon egzersizi kelimelerin beden üzerinde fiziksel etkileri olduğunu da gösterir.

ANA CANLANDIRMA ÇEŞİTLERİ

BASİT CANLANDIRMA

1-Gün içinde beş - on dakika oturabileceğiniz bir zaman ayırın.

2- Rahat bir yere yerleşin ve gevşemek için kendinize izin verin.

3-Gündüz düşü görebilecek gibi bir duruma gelene kadar gevşeyin.

4-Daha sonra istediğiniz bir şeyi canlandırmaya başlayın: Ve bu bir yeni araba, tatil, sevgi dolu bir ilişki olabilir. Her ne hayal ederseniz ona sahip olmanın, onu kullanmanın, orada olmanın, vb tüm detaylarını her yönüyle yaşayarak canlandırın. Onun olacağını kendinize söylemeyin, olduğunu hayal edin, şimdi oluyor, zaten ona sahipmişsiniz gibi. Kendinize nasıl görünmek istediğinizi, nasıl giyindiğinizi, ne gördüğünüzü, duyduğunuzu, tattığınızı deneyimlemek için izin verin. Orada başka kimin olabileceğini, size ne diyebileceğini, vb hayal edin.

5- Ve sonra ne kadar iyi hissettiğinizi hayal edin.
6-Kendinizi zevk, mutluluk ve gururla doldurun.
7- Bu alıştırmayı günde en az bir kere tekrar edin, birkaç kere tekrar elbette daha iyidir.

ODAKLANMIŞ CANLANDIRMA

Bu tür bir çalışma, canlandırmayı onaylama ve hedef belirlemelerle birleştirir. Canlandırma alıştırmanıza başlamadan önce ulaşmak/başarmak istediğiniz şeyle ilgili bir onaylama yaratın ve hatırlayın. Örneğin eğer işte terfi istiyorsanız kendinizi patronun masasında önemli müşterilere telefon ederken camdan lüks arabanıza baktığınızı ve sekreterinize kahve siparişi verdiğinizi hayal edin.

FANTEZİ CANLANDIRMASI

Basit ve odaklı canlandırmalar gerçeklikle ilgilidirler. Canlandırma aynı zamanda bir çeşit fanteziyi, hayatta değiştirmek istediğiniz yönlerle ilgili metaforlar için de kullanılabilir. Yaygın örneklerden birisi sağlıktır. Bedeninizin kendi kendini tamir etmesi ve sağlıklı hale gelmesiyle ilgili bazı başarılardan bahsedilmiştir. İnsanlar bedenin savunma mekanizmasının sakatlık veya iltihap bölgesinde toplandığını ve savunanları şövalyeler olarak canlandırabilirler veya istilacıları yok etmek isteyen veya çocuklar için istilacıları yok etmek isteyen bir uzay gemisi olabilir.

Bir başka canlandırma da acı kontrolünde kullanılır. Kronik ağrılar için kişi ağrının yerinin bir renkle, örneğin kırmızı, temsil edildiğini hayal eder. Ve bedenlerinde ağrı olmayan bir başka bölgeye odaklanıp oraya da bir renk verirler, örneğin mavi olabilir. Ve kişi daha sonra mavi renge bir fırça batırıp kırmızı bölgeyi maviye boyadığını hayal eder.

YAPISAL CANLANDIRMA

Bir başkasının size rehberlik etmesi için daha karmaşık metaforlara ihtiyaç vardır. Hipnotist danışanı transa alır ve ona özel oluşturulmuş bir metaforda rehberlik eder. Metafor bir sahne yaratır, danışanı o anki problemlerini yansıtan bir duruma götürür ve engelleri yok etme yolları bulması içirt danışanı destekler veya engelleri bir kenara iter.

Örnek:

Bu metafor sınırlamalardan kurtulmak veya bariyerleri parçalamak ile ilgili birçok alanda kullanılabilir. Herkes bir kovboy filmi seyretmiştir, yani herkes metaforun özüyle ilişki kurabilir. Danışana uygun olması için hipnoterapistin örnek metni danışana göre uyarlaması gerektiğini bir kez daha hatırlatalım...Kendini bir yerlerde... uzun ve sessiz bir sokakta buluyorsun... Öğleden sonra... üzerine vuran kızgın güneşi hissediyorsun... bunaltıcı bir sıcak... Yürüyorsun ve ayaklarının altından toz kalkıyor... Ortam küflü ve eski kokuyor... Etrafına bakıyorsun... İki tarafta da binalar var... kapalı, boş ve sessiz pencereler... bankaları, dükkanları, ofisleri izliyorsun... bazılarının üzerinde isimleri yazılı, bazılarının değil... etrafta kimse yok... sanki burası terk edilmiş... kayıp gibi...

İleride belediye binası gibi geniş, taş bir bina var... yolunu kapayan bir çeşit resmi bina... hemen arkanda yol bomboş bir araziye uzanıyor... Sıcak bir rüzgâr esiyor ve her yeri tozutuyor... Ağzındaki kum tanelerini hissedebilirsin... sola dönüyorsun... sonra sağa... her yer binalarla çevrilmiş... sola gidemi-yorsun... sağa gidemiyor sun... ileri gidemiyorsunuz...

Ve buraya nasıl geldiğinizi düşünmeye başlıyorsun... olmak istediğin yerden çok uzak... umduğundan çok farklı... her şey boş ve kıraç görünüyor... binalar sanki üstüne geliyor gibi görünüyor... çıkış yok...Ve bir şey fark ediyorsunuz... küçük bir kıpırtı... belki de rüzgarla hareket eden bir şey... binalardan birinin önünde bir kıpırtı fark ediyorsunuz... karşıya geçiyorsunuz... ve binanın önünde durup o küçük kıpırtıya bakıyorsunuz... Binaya yapışmış bir kağıt parçası kıpırdıyor... onu tutup çekiyorsunuz... ve bir yırtılma sesi geliyor... ve aniden binanın ön tarafında bir yırtık oluşuyor... bu yırtık yerden ışık geliyor... biraz daha yırtıyorsun ve büyük bir parça elinde kalıyor... dikkatle baktığında bir tarafı boyalı bir kağıt olduğunu fark ediyorsun... binaya dikkatle bakıyorsun... ve onun sahte olduğunu fark ediyorsun... yırtık bölümün köşesini iki elle tutup tekrar yırtmaya başlıyorsun... bir başka büyük kağıt parçası kopuyor... binanın arkasını görebiliyorsun... hiçbir şey yok... daha ve daha fala yırtıyorsun... ve gittikçe daha kolay yırtılmaya başlıyor... onu yırttıkça bir zevk dalgası hissediyorsun... pencerenin çerçevesini itiyorsun ve yere düşüp büyük bir gürültüyle parçalanıyor... şimdi bu illüzyonun içini görebiliyorsunuz... seni tutan hiçbir şey yok...

Bir film seti gibi... gerçek olduğunu düşündüğün her şey bir illüzyon... açılan delikten içeri giriyorsun ve binayı tutan bir kaç destekten başka bir şey olmadığını fark ediyorsun... en yakın desteğe bir tekme atıyorsun ve binanın köşesi eğiliyor... ikinciye de tekme atıyorsun ve tüm binanın çerçevesi çatırdıyor ve sallanıyor... ve son desteği tekmelediğinde tüm yapı dümdüz, yere kapaklanıyor... bir güç dalgası hissediyorsun... memnuniyetle gülüyorsun... tekrar bir çocuk gibi hissediyorsun... binaların birinin hayal gücünden başka bir şey olmadığını fark ediyorsun... ve burada sıkışıp kalmadığını fark ediyorsun.... artık bunlardan hiçbiri seni tutamaz... ve bu seni amansız bir azimle dolduruyor... sokağın bir tarafı boyunca yürüyor ve tüm destekleri kahkahalarla yıkıyorsun... ve birbiri ardına hepsi yıkılıyor... ve içlerinde en büyüklerine geliyorsun... yolunu kapayıp ilerlemeni engelleyene... katı ve kalıcı görünene... fakat kağıt inceliğinde... onu da tekmeliyorsun ve yıkılıyor... sonsuza kadar parçalanıyor... onun sallanıp çöktüğünü görüyorsun... ve artık diğerleriyle uğraşmana gerek yok... birinin yıkılması hepsinin sallanıp çökmesine yol açıyor... hepsi domino taşları gibi devriliyorlar... ta ki geriye sadece rüzgarın savurduğu destekleme çıtaları ve kağıt parçaları kalana kadar...

Ve şimdi yolunu görebilirsin... önünde hiçbir şey yok... ve o illüzyonlar gittikten sonra kiri ve toprağı uzaklaştıran serinletici bir meltem hissediyorsun... etraftaki mis gibi taze dağ havasını hissedebilirsin... ve masmavi gökyüzünden damlalar düşmeye başlıyor... yenileyici bir yağmur... yüzünü göğe kaldırıp geçmişin tozlarını temizleyen yumuşak damlaları hissediyorsun... bu temiz suyu içiyorsun... artık yenilendin... ve çıkmaz bir sokak gibi görünen şey... şimdi ufka kadar uzanan bir yol... artık sınır yok... ve biliyorsun... artık istediğiniz gibi bu yolda ilerleyebilirsin...

Tarihi Kale Kütüphanesi

Ve şimdi zihninin gezinmesini istiyorum... uzak bir yerde... sihirli bir adada... ve kendini ağaçların arasında yürürken buluyorsun... ayakların kurumuş yapraklara dokunuyor... ayağın yapraklan savurup toprağı meydana çıkardığında bir bozulma ve yenilenme kokusu geliyor burnuna... ve bütün çevren ağaçlarla dolu... ve yukarıda, dalların arasından koyu bulutları görebilirsin... ayak seslerin ve nefesinin sesi dışında orman sessiz... etrafta garip bir his var... bunu sen de hissediyor musun, merak ediyorum? Sanki her şey harika bir şeyin olmasını bekliyor... seziyor gibi...Çünkü sen bir görevdesin... bir kale bulup girmen gerekiyor... senin için önemli şeyler barındıran... geçmişte aradığın ve bulamadığın bir yer... ta ki şimdiye kadar...

Tam olarak nereye gittiğini... veya ne yapman gerektiğini bilmeden... yürümeye devam ediyorsun... ve yol gittikçe yokuşa dönüyor... tırmanmak zorlaşıyor... Ve biraz ileride elinde ateşle ilerleyen birisini görüyorsun... biraz hızlanıp ona yetişiyorsun... bu kişi ıslak ve solgun gözlerle yaşlı ve kuvvetsiz... o gözler sana çevriliyor... ve onların içinde olgun bir bilgelik... kabul... acı... ve umut görüyorsun... Ve düşünmeden... bir elinle yaşlı adamdan ateşi ve yükleri alıp diğer elinle ona destek veriyorsun... Hiçbir şey söylenmiyor... yaşlı adamın sana rehberlik etmesine izin vererek devam ediyorsun... ta ki bir patikaya gelene kadar... Yaşlı adam elini sıkıyor... ve sendeki yüklerini alıp patikayı işaret ediyor...

Patikadan yürüyorsun... gittikçe genişliyor... netleşiyor... ve ağaçlar seyreliyor... ve biraz ileride bir bina görüyorsun ağaçların arasından... kuleleri ve yüksek duvarları var... güçlü ve dayanıklı görünüyor... fakat patika... binaya doğru devam ediyor... seni duvarların etrafından dolaştıracak özel bir patika... ve o ağaçların gölgesinde yürürken... patika seni küçük bir kapıya getiriyor... sanki bir devin kulesindeki fare deliği gibi görünüyor... kapıya ulaşmak için aşağı inen merdivenler var... içinden sessizce sayarak yavaşça basamakları aşağı iniyorsun... ve her basamak seni daha ve daha aşağı indiriyor... ve her adımda daha rahat... kendinden daha emin... daha gevşemiş... daha kontrollü hissediyorsun...

Ve basamakların sonunda kapı senin için sessizce kendiliğinden açılıyor... ve kendini geniş bir odada buluyorsun... görebildiğin her yöne uzanan geniş bir oda... ve her yerde raflar var... kitaplarla, makalelerle, gazetelerle, günlüklerle, değerlendirmelerle, referanslarla dolu raflar... bu binanın altında geniş bir kütüphane yatıyor...

Arkaya doğru her adımda daha derine inerek yürüyorsun... her iki tarafta da raflarda kitaplar var... bazıları çok eski... ciltleri kararmış... küf kokuyor... ciltleri çatlamış ve ayrılmış, parçalanmış... ve bazıları yepyeni, sadece birkaç sayfa uzunluğunda... tertemiz ve parlaklar... ve eğer dikkatle dinlersen bir mırıltı duyabilirsin... her kitaptan geldiği anlaşılan hafif bir ses... gece işitilen bir konuşma gibi... ve her

kitabın yanından geçerken bir his... tatlı bir ürperti hissediyorsun... sanki kitabın yazan bir şekilde sana dokunmuş gibi... ve buranın sihirli bir yer olduğunu fark ediyorsun... her kitap yaşanan bir hayatı temsil ediyor... her kitap bütün bir yaşam...Ve sen ortaya geldiğinde yine o yaşlı kişiyi görüyorsun...bir tarafı işaret ediyor... belli... özel bir rafı... rafın üstünde tek bir kitap duruyor... üzerinde senin ismin var... ve seni bekti yor... eşsiz ve özel bir kitap...

Kitap açılıyor ve sayfalar çevrilmeye başlıyor... ilk başla yavaşça... ve daha sonra hızlanıyor... Sayfalar dönerken sen resimlerden... kokulardan... seslerden... tatlardan... insanlar dan... yerlerden... renklerden... kelimelerden... ve sayfalar döndükçe aklına gelen bütün o şeylerden... küçük görüntüler... kesitler alıyorsun... ve sayfaları kontrol edebildiğini fark ediyorsun... sayfaların yavaşlamasını sağlayabilirsin... veya geriye veya ileriye gitmelerini... veya hızlanmalarını... ve her sayfa hayatından bir olay... onu hayal edebilir... yeniden yaşayabilir... ve inceleyebilirsin...

Ve zihninde bir şey işitiyorsun... bir şekilde kitabın sana bir seçenek... bir şans verdiğini fark ediyorsun... herhangi bir olayı yeniden yaşayabilirsin... veya onu farklı yaşayabilirsin... bir olayı farklı insanların bakış açılarından yaşayabilirsin... veya bir gözlemcinin gözlerinden... olaya bir yabancının gözlerin den de bakabilirsin... onunla ilgili ne düşündüklerini anlayabilirsin... olayla ilgili farklı sonuçlar hayal edebilirsin... tüm bunları yapabilirsin... herhangi bir olaya şimdiki yetişkin olarak gidebilirsin... ve oluş şeklini değiştirebilirsin... olmaları gerektiği hale getirebilirsin... şimdi hayatındaki bazı şeyleri yeniden yazma fırsatına sahipsin... veya bir olayı hafifleştirebilir... önemini azaltabilirsin... veya olay istediğiniz gibi gitseydi deney imleyeceğin bütün güzel şeyleri yaşayabilirsin...

Büyük bir kitap... ve son bölümünde sayfalar dönüyor... ve kelimelerin ve resimlerin hareket ettiğini, aktığım, değiştiğini görüyorsun... sanki kelimeler ve harfler canlıymış gibi... ve geleceğin henüz yazılmamış olduğunu... sabit olmadığını fark ediyorsun... o geçmişini nasıl deney imlemeyi seçtiğine bağlı... kitaba, gelecekten bazı sayfalara bakabilirsin... geleceği islediğin gibi hayal edebilirsin... ve öyle de olacak...Yakınındaki birinin farkına varıyorsun... bir kez daha o yaşlı kişi yanında... ve zihninde kelimeler duyabilirsin... bir ses konuşuyor... hayatındaki üç olayı seçebilirsin... herhangi üç olay... o sayfalara geri dönebilirsin... ve istediğin gibi... senin için en iyi şekilde sonuçlanmalarını sağlayabilirsin... veya olayların sonuçlarını değiştirebilirsin... Geçmiş acıların, başarısızlıkların, hataların gitmesine izin verebilirsin... ve onları tekrardan yazarak kendinde bağışlamayı bulabilirsin... veya ileriye bakabilir ve gelecekteki bir başarını, ulaştığın bir hedefi, olmasını istediğin bir şeyin o şekilde olduğunu hayal edebilirsin... ve o yeni geleceği kitaba yazabilirsin.., ve o da gerçek olur...

Ve şimdi derinlere inebilirsin... bilin dışı zihninin seni hala etkilemekte olan üç olayı seçmesine izin verebilirsin... veya hedefini öğrenebilirsin. . veya tamamen farklı bir sonuç hayal edebilirsin... senin için hangisi uygunsa... ve o şeylerin nasıl olmasını istiyorsan onları canlı bir şekilde hayal edebilirsin... ve o şeyleri değiştirmek içim şimdiki seçimlerini nasıl kullanabileceğini öğrenebilirsin... geçmişteki şeylerle bugün nasıl davrandığın ve hissettiğin arasındaki bağı kopar... geçmişten özgür ol... çünkü unutmayı seçebilirsin... ve şimdi kendi geleceğin i yazabilirsin...Ve yazmak için istediğin kadar zaman kullanabilirsin... birçok şekilde kendine parlak bir gelecek yazdığında bir parmağını hareket ettirebilirsin... ve devam edebiliriz...Şimdi yeniden yazmaya başla... (parmak işaretimi bekleyin ve ardından sürece göre devanı edin.)

2- GÖRSEL CANLANDIRMA

Görsel Canlandırma tekniği ile ilgili bilgiler bu bölümün başlangıcında verildiğinden indüksiyon sonrası derinleştirici olarak kullandığımız bir metni örnek olarak veriyoruz:

Örnek: Balon gezisi

Şimdi, kendini gerçekten rahatlat ve vücudunu gevşet... senden belli şeyleri hayal etmeni istiyorum... ve sana tarif ettiğim sahneleri görmenin... çok kolay olduğunu keşfedeceksin... çok daha gevşemiş ve çok daha rahat olmaya başlayacaksın...Şimdi gözlerini gevşet ve zihin ekranına kısa bir ziyarette bulun... Hayal et... senin... helyum gazı doldurulmuş... çok büyük ve güzel bir balona sahip olduğunu... balonun renklerini fark et... üzerindeki desenleri... ve ipleri... altındaki sepete bağlanmış... ve belki alttaki sepetin içinde kendini görebilirsin... öyle rahatça otururken... veya belki de sadece, benim sana tarif ettiğim rahatlığı deney

imleyebilir sin... Balon, büyük, açık bir alanda uçmak üzere hazır... çıkacağın seyahat hakkında kendini gerçekten mutlu hissediyorsun... rahat ve eminsin... gevşemiş bir halde... ve balonun yumuşak ve nazik bir şekilde alandan yükselirken... seyahatine başlamak için isteklisin...

Sıcak, aydınlık, hoş bir yaz günü... ikindiden sonrasını... hayal et... yukarı, balona doğru bak... hoş, derin bir mavi yeşil renkle... güneş ışığında parıldarken onu görebilirsin... ve balonun daha da yüksek başlarken... sen kendini çok daha gevşemiş buluyorsun... daha yükseğe... ve daha yükseğe... gevşemiş ve rahatsın... daha yükseğe... ve daha yükseğe... aşağıya alana bakıyorsun... kır manzarasını görüyorsun... ağaçlar önceki boyutlarından daha küçük görünüyorlar... sadece daha yükseğe... ve daha yükseğe... yukarıya sürüklen... çok daha gevşemiş... çok daha rahat olarak...

Açık, mavi bir gökyüzü hayal et... görüşte hiçbir bulut yok... hatta ikindi olmasına rağmen... ufukta dolunayı görebilirsin... yavaşça ve rahat bir şekilde balon süzülüyor... tarlaların ve çayırların karşısında... nehirlerin ve derelerin üzerinde... ve hava burada, yukarıda öyle taze ki... ve kendini aldığın her nefesle çok daha gevşemiş ve rahat buluyorsun... Şimdi, altın sarı bir buğday tarlasının üzerinden geçiyorsun... daha yükseğe... ve daha yükseğe gidiyorsun... yükseldikçe çok daha gevşiyorsun... taze biçilmiş buğday kokusu... burun deliklerini doldururken... biraz önce kesilmiş bir çimenlik boyunca yürüdüğün çocukluk hatıraları aklına gelebilir... güneş ışıkları aşağıda... titrek bir şekilde parlayıp çeşitli desenler oluştururken... buğday tarlasının renkleri... zihnini oyalıyor...

Sakin, mavi bir gölün üzerinden geçiyorsun... ve oradan geçerken teninde bir serinlik hissediyorsun... süzülürken ve sürüklenirken... çok daha fazla... ve çok daha fazla gevşiyorsun... Ve ay, ikindi vakti gökyüzünde daha da yükseliyor... süzülen helyum balonunun yanında... ve balon sürüklenmeye... ve süzülmeye devam ediyor... güzel bir manzara seni çevreliyor... daha çok gevşiyorsun... ve daha rahatsın... ve çok daha bağlantısızsın...

Ve balon, sürüklenmeye devanı ediyor... akşam yaklaştıkça gökyüzünde bazı yıldızları fark etmeye başlıyorsun... ve gökyüzü kayıp giden ayın güzel ışığıyla doluyor... daha çok gevşiyorsun... ve daha rahatsın... Ufukta güneşi izle... batıyor... aşağı... aşağı... güneş çabucak aşağıya batarken ufukta bir günbatımı görünmeye başlıyor... ve günbatımı en güzel desenleri içeriyor... ve şekilleri... senin şimdiye kinim gördüğün en güzel renkleri... güneşin ufukta batışını seyrederken gittikçe daha güzel renkler görünmeye başlıyor... Bir tablo gibi... günbatımı, canlı renklerin bir yansıması gibi...

Balon, akşamın gökyüzünde daha yükseğe... ve daha yükseğe çıkıyor... yıldızlar, net ve açık olarak görünüyor... aklın tamamen odaklanmış ve uyanık... kendini evrenle bir hissetti yorsun... Derin memnuniyetin huzur dolu hissi, vücudun ve aklın boyunca akıyor... ve balon, güzel yeşil bir ormanın üze rinde sürükleniyor... aşağıda ağaçların tepelerini görüyorsun... çok güzel, parlak renkli kuşlar... onların ahenk dolu, berrak sesleriyle bütün akşam doluyor... harika bir seyahat... huzuru çok daha fazla hissediyorsun... öylesine gevşedin ve rahatsın... sadece uzaklara sürükleniyor ve havada süzülüyorsun...

Ve şimdi balon, inmeye başlıyor... indirmek için emniyetli ve rahat bir yer arıyorsun... aşağıya doğru sürüklenirken... ve aşağıya... daha derine... ve daha derine... daha derin gevşiyor-sun... Ve ben ondan bire geri sayarken sen, harika gevşetici olan bu hisse kendini daha derin bir şekilde giderken buluyorsun... ben bire ulaştığımda sen, tamamen ve rahatça gevşemiş olacaksın...

On... daha derine... ve daha derine gidiyorsun... dokuz... çok daha gevşiyorsun... sekiz... kolayca aşağıya süzülüyorsun... yedi... sadece aşağı sürükleniyorsun... altı... daha çok gevşiyorsun... beş... şimdi yarı yoldasın... dört... öylesine rahat ve gevşemiş hissediyorsun kendini... üç... daha derin... ve daha derin gevşemişliğe gömülüyorsun... iki... tamamen aşağıya... ve bir... şimdi tamamen ve rahatça gevşemiş bir haldesin... ve benim şimdi söylediğim her sözcük, derinden bilinçaltında yatan aklına giriyor...

Etkili Özgüven Canlandırmaları İçin Kurallar

Amacınıza doğru her gün küçük, olumlu adımlar attığınızı görün. Sonuç kadar, oluşumu da değerlendirin. Size bir köşe yastığı gibi davranılmasından kurtulmak istiyorsanız, kendinizi bir bandoyu yönetirken ya da büyük bir partide standup

yaparken canlandırabilirsiniz. Canlandırmaların arasına küçük adımlar da katmanız gerekir. Kendinizi, yüzü size tanıdık gelen bir yabancıya nereden tanıştığınızı sorarken duyun. Kendinizi, birine yaklaşıp onu dansa davet ederken görün. Kendinizi, bir partide insanlarla kaynaşmak için ev sahibine, tabaklarını dolaştırmayı teklif ederken görün.

Belirli davranışlarınızı canlandırın. Yalnızca dış görünüşünüzü ya da soyut özelliklerinizi değil, davranışlarınızı da canlandırın ve kendinizi bir şey yapıyorken imgeleyin. Kendinize sürekli şu soruları sorun: "Davranış açısından daha yüksek özgüven benim için ne anlama geliyor? Özgüvenim daha yüksek olsaydı neler yapardım? Davranışlarım dışarıdan nasıl görünür, nasıl etki eder, nasıl duyumsanırdı?" Örneğin, yeteneklerinizden ötürü mutlu olduğunuz imgesini canlandırmak istiyorsanız, yalnızca kendinizi gülümserken düşlemeniz yeterli olmaz, çünkü gülümseme imgesi başka bir anlam taşıyabilir. Bunun yerine, kendinizi güç ancak Ödüllendirici bir işe gönüllü olurken görün ve işitin.

Özgüven Uygulama Metni

Gözlerini kapatmaya başla... gözlerin kapanırken derin bir nefes al. Karın boşluğuna kadar inen derin bir nefes al. Şimdi bedenindeki tüm kasları gevşetmeye başlayabilirsin. Bacaklarını gevşet... bacaklarının ağırlaştığını duyumsa... bacakların gevşedikçe ağırlaşsınlar ve daha da ağırlaşsınlar...Kaslarındaki gerginlik son damlasına kadar kaybolunca bacakların daha, daha da ağırlaşsın. Bacakların ağırlaşıyor, daha da ağırlaşıyor ve gevşiyor. ..ağır kurşun borular gibi. Bacaklarının ağır kurşun borular olduğunu imgele...o derece ağır ve gevşemiş. Kolların da giderek ağırlaşıyor.. .sanki birer ağır kurşun boruya dönüşmüş gibi, daha ağırlaşıyor ve sonra daha ağırlaşıyorlar. Yer çekiminin kollarını aşağı çektiğini duyumsuyorsun. Kol kaslarındaki gerginliğin son kırıntılarının da kaybolduğunu duyumsuyorsun kaybolduğunu...kaybolduğunu...kolların ağırlaştıkça, giderek daha da ağırlaştıkça gerginliğin kaybolduğunu...derinden, daha derinden gevşediğini duyumsuyorsun. Kolların ve bacakların ağırlaşmış, ağırlaşmış ve gevşeyip rahatlamış.

Kol ve bacaklarından son gerginlik kırıntısı da kaybolurken bedenin de gevşiyor. Kol ve bacakların artık tümüyle gevşek ve rahat. Ve şimdi yüzün gevşemeye başlıyor.. .yüzün gevşiyor... gevşiyor.. .gevşiyor. Alnın ipek gibi pürüzsüz...alnının yumuşak ve rahatlamış olduğunu duyumsuyorsun, alnındaki gerginlik kayboluyor...günün tüm gerginliğini atıyor.. .günün tüm sıkıntı ve endişelerinden kurtuluyor...günün endişelerinden kurtulunca hoş ve rahat duygularla doluyorsun...Ve yanakların da gevşiyor, düzgün ve rahat... yanakların rahatlıyor ve yanaklarındaki gerginlik de gidiyor...alnın ve yanakların iyice rahatladı ve şimdi sen çeneni rahatlatmaya başlıyorsun...çenenin gevşemesine ve rahatlamasına izin veriyorsun...çenen gevşek ve rahat. Günün öfke ve engellenmelerinden kurtulup kaslarının gevşediğini duyumsadıkça çenen de gevşeyip rahatlıyor. Çenen öfke ve düş kırıklıklarından kurtulunca dudaklarının aralandığını duyumsuyorsun.

Çenendeki gerginliğin son kırıntıları da yok olunca dudakların aralanmaya başlayacak... çenendeki gerginlikten kurtulunca dudakların aralanıyor. Ve şimdi de dilinin gevşediğini duyumsa...dilin ağzının içinde tembelce uzanıyor...ve çenen gevşeyince boynunun ve omuzlarının gerginliğinin gittiğini duyumsuyorsun...boynunun tümüyle rahatlayıp gevşediğini hissediyorsun. Boynunu ve şimdi de omuzlarını rahatlattıkça artık boynunda hiç gergin kas kalmıyor...tüm endişe ve sorunlarını geride bıraktıkça omuzların inmeye başlayabilir Omuzların düşüyor ve son kas gerilme belirtisi de kayboluyor...Tüm kas gerilmelerini bırakıyor, bırakıyor, bırakıyorsun. Boynun ve omuzların tümüyle rahatlamış durumda. Ve şimdi de derin bir nefes alarak göğsünü ve karın boşluğunu rahatlatabilirsin... karın boşluğunun içerilerine kadar inen derin bir nefes...derin bir nefes alıyorsun ve o nefes karın boşluğunu dolduruyor...ve sen o derin nefesi geri verirken karın kaslarındaki gerginlik de o nefesle birlikte bedeninden çıkıyor.

Ve şimdi karın boşluğuna giden bir derin nefes daha alıyorsun...karın boşluğunu doldururken göğsünü ve mideni rahatlatıyorsun. Ve demin aldığın nefesi verirken tüm gerginlik bedeninden çıkıyor ve sen daha rahatlamış, giderek daha derinden rahatlamış olduğunu duyumsuyorsun...bedenin kendini derinden rahatlamış ve gevşemiş hissediyor...kolların ve bacakların ağırlaşmış ve rahatlamış...çenen gevşek ve rahat... boynun gevşemiş, omuzların düşmüş...bedeninin tümüyle gevşemiş olduğunu hissediyorsun. Şimdi süzülmeye

başladığını ve aşağılara doğru sürüklendiğini hissediyorsun... süzülüyor ve aşağıya doğru süzülüyorsun, aşağıya, aşağıya, tümüyle rahatlığın içine doğru aşağıya.

Neredeyse uykuya dalacak gibisin, sakin ve huzurlu. Daha da aşağılara süzülüyorsun, daha derine ve daha derine ve daha derinde tümüyle rahatlığa. Süzülüyor, süzülüyorsun, uykuya dalacak gibisin, sakin ve huzurlu. Süzülüyorsun ve uykuya dalacak gibisin...süzülüyor, aşağıya doğru süzülüyorsun, aşağıya, aşağıya daha aşağıya tümüyle rahatlığa. Ve şimdi bir merdiven görüyorsun...Aşağıya çok hoş ve huzurlu bir yere inen bir merdiven. Bir dakika içinde oraya inecek ve inerken attığın her adımda daha da Çok rahatlık duyacaksın...indiğin her adımda daha da çok rahatlayacaksın. Ondan sıfıra kadar tersten sayacak, saydığın her adımda daha da çok ve giderek daha da derinden rahatladığını hissedeceksin. İndiğin her adımı sayacaksın.. .daha derinden daha ve daha derinden rahatlayarak... on...dokuz...sekiz...yedi...altı...beş.. .dört. ..üç...iki... bir.. .sıfır.

Çok hoş bir yere doğru süzülmektesin... daha derine süzülüyor ve daha derine tümüyle rahatlamaya doğru süzülüyorsun...aşağıya süzülüyorsun, aşağıya...aşağıya... uyumak üzeresin ve süzülüyorsun. Ve şimdi bir merdivenden daha ineceksin ve aşağıya indiğin her adımda daha, ve sonra daha fazla rahatlayacaksın...on...dokuz...sekiz...daha derine süzülüyorsun...yedi...altı...beş... dört... daha ve daha uykulusun, sakin ve huzurlusun. ..üç... iki.. bir.. .sıfır. Ve şimdi özel bir yere geldin. (Özel yerinizin tanımını kendiniz yazabilir ya da bu metindeki daha gen önerileri kullanabilirsiniz.) Burası senin kendini güvenli ve rahatlamış hissettiğin özel yerin...sakin ve huzurlu. Özel yerinde tam anlamıyla gevşemiş ve rahatlamış olduğunu duyumsa... çevrene bak, özel yerindeki şekillere ve renklere yoğunlaş...özel yerin seslerini dinle...bedeninin bu özel yerde kendini nasıl hissettiği yoğunlaş.

Burası canının her istediğinde gelip rahatlayacağın özel yerindir. Buraya bir sığınağa, tam anlamıyla gevşeyip rahatlamak için barınmaya geliyorsun. Ve burada kendini güçlü ve kendinden emin hissediyorsun. Güçlü ve kendinden emin görünüyorsun.... kendi değerini anlıyorsun.. .kendini kabul ettiğini duyumsuyorsun. Kendini, sana ait bu özel yerde gururlu ve kendinden emin gülümsüyor olarak imgele. Kendinden eminsin ve kişiliğinden gurur duyuyorsun. Kendini, sana ait olan bu özel yerde imgeliyorsun ve huzur duygusunun senin içinden süzülüp geçtiğini hissediyorsun.. Sakin ve son derecede iyi olduğunu duyumsuyorsun. Hiçbir şey seni kaygılandıramaz ve sen bu rahatlığın ve huzurun çok uzun süre devam edeceğinin bilincindesin.

Kendini o kadar rahatlamış hissediyorsun ki, daha derinlere ve sonra daha ve daha derinlere süzülüyorsun, süzülüyorsun ve uykuya dalmak üzeresin...kendini, bu özel yerinde o kadar uykulu ve rahat hissediyorsun ki., .uykun var ve süzülüyorsun... olumlu duyguların bedeninin her yanından süzülüp geçtiğini hissediyorsun. Ve şimdi bir kara tahta görüyorsun... geçmişte sana uygun görülmüş etiketlerin yazılı olduğu bir kara tahta görüyorsun...etiketleri kara tahtanın üzerinde görüyorsun. Ama sen iyi bir insansın...iyi bir insan...sen iyi bir insansın. Sen iyisin. Sen olduğun gibi iyisin ve hep elinden gelenin en iyisini yaptın. Önce kara tahtadaki etiketleri gör ve şimdi de elinde bir silgi olduğunu gör..elinde bir silgi var ve sen o etiketleri kara tahtadan siliyorsun...her birini siliyorsun...hepsi silindi...artık senin için bir anlamları yok. Ve şimdi sen tahtaya bir şey yazıyorsun...tahtaya bugünkü olumlamanı yazıyorsun...kendini tahtaya olumlamanı yazarken görüyorsun., .tahtaya olumlamanı yazarken tebeşirin sözcükleri şekillendirdiğini görüyorsun. (Duraklama.)

Ve sen olumlamanın ne anlama geldiğini anlıyorsun...olumlamanı tahtada görüyorsun ve şimdi sana kendini iyi hissettiren üç önemli gücünü tahtaya ekliyorsun. ..kendini iyi hissettiren...iyi hissettiren. Üç güçlü yanını yazıyorsun ve onları yazmak, sana kendini iyi hissettiriyor. (Duraklama.) Bu güçlü yanlan beğeniyorsun, çünkü onlar senin güçlü yanların, seni tarif ediyorlar ve sen onları tahtada görüyorsun. Giderek güçlü ve iyi olduğunu duyumsuyorsun...ve şimdi eleştirmenini terk edebilirsin...eleştirmene olan herhangi bir gereksinimini bırakabilirsin. Eleştirmen sana hep yalan söylüyor ve sen artık onu reddediyorsun... sen eleştirmenini reddediyorsun. Eleştirmen sana çok pahalıya mâl oldu...ve şimdi eleştirmenin sana neye mâl olduğunu anlıyorsun...sana pahalıya mâl olan pek çok şeyden birini anımsıyorsun...ve eleştirmenine artık gereksiniminin olmadığının farkındasın, eleştirmenini unutabilirsin. Ve eleştirmen giderek daha da sessizleştiği için...giderek daha da sessizleştiği için, sen sağlıksız "zorunlu"larını da bırakıyor-

sun...artık sana uymayan kuralları bırakıyorsun...seni inciten kuralları artık terk ediyorsun.

Kendini iyi hissediyorsun, çünkü artık seni inciten kurallara gereksinimin yok. Hareketlerinin sonuçlarını düşünüyorsun, hareketlerinin sonuçlarını anlamaya çalışıyorsun ve seni inciten kuralları bırakıyorsun. Ve git gide kendine karşı daha sevecen oluyorsun...sen iyi bir insansın...sen iyi insansın. Sen değerlisin, çünkü yaşıyor ve hissediyorsun...sen özel ve değerli bir insansın, çünkü yaşıyor ve hissediyorsun...ve sen kendini, kendine yakın ve sevecen hissediyorsun...kendini seviyorsun, çünkü sen iyi bir insansın. Senin akla yatkın, doğuştan gelen gereksinimlerin ve isteklerin var...duygularını kabul ediyorsun...duygularını kabul ediyorsun, çünkü onlar senin bir parçan ve sen iyi bir insansın...iyi bir insansın...kendine karşı yakın ve sevecensin. İnsanlar seni iyi bir insan olarak görüyorlar, değerli bir insan olarak.

Senin değerini göremeyenlerin ekranında, senin iyi bir insan olduğunu görmelerine engel olan bir şey var. İnsanlar seni gerçekten gördüklerinde, seni iyi bir insan olarak görüyorlar. Ve sen şimdi yanlış yapmakta özgür olduğunu biliyorsun, yanlış yapmak iyidir...sen elinden gelenin en iyisini yapıyorsun... sen farkındalığının sınırlan içinde her zaman elinden gelenin en iyisini yapıyorsun. Sen belli bir zaman dilimi içinde elinden gelenin en iyisini yapıyorsun. Sen kendini seviyorsun, yanlışların ve her şeyinle...sen iyi bir insansın. Sen yanlışlarından öğreniyorsun ve yanlış yapmakta özgürsün. Kendini kabul ettiğini duyumsuyorsun, tüm bedeninden olumlu duyguların akmakta olduğunu hissediyorsun.

Bugün kendini dünden daha çok seviyorsun, yarın da kendini bugün sevdiğinden daha çok seveceksin. Ve yarın olumlu yanlarına daha çok inanacaksın ve kendin hakkında daha çok ve da çok olumlu şeyler anımsayacaksın... Ve bu olumlu duygular seninle kalacak ve giderek daha güçlenecek ve sonra daha da güçlenecekler....Olumlu duygular yarın daha güçlenecek ve öbür gün daha güçlenecekler. Kendini çok rahat ve huzurlu hissediyorsun Ve birkaç dakika sonra daha güçlü ve daha olumlu olarak tümüyle farkındalık duygusuna geri döneceksin...kendini güvenli güçlü hissederek...kendini daha çok kabullendiğini duyumsayarak...Ve birkaç dakika sonra birden ona kadar sayarak geri döneceksin.

Kendini dikkatli, yenilenmiş ve tam olarak uyanık hissederek en yukarıya çıkacaksın, kendini son derece dikkatli ve tümüyle uyanık hissedeceksin., .en yukarıya çıktığında kendini rahatlamış ve yenilenmiş hissedeceksin. Artık yukarı çıkmaya başlıyorsun bir iki yukarıya geliyorsun üç dört giderek daha dikkatli olduğunu hissediyorsun...beş...kendini yenilenmiş hissediyorsun...altı...tamamen bilinçlisin...yedi...dikkatli ve daha uyanıksın...sekiz...gözlerini açıyorsun...dokuz...on...son derece dikkatli, yenilenmiş ve tümüyle uyanıksın.

EGO GÜÇLENDİRMEK

Ego güçlendirme terimini ben sevmiyorum. Sorunları yaratan egodur. Bu nedenle sorun yaratan bir fakültenin daha da güçlendirilmeye çalışılması bir paradokstur. Ama hipnoz jargonuna bu şekilde geçtiği için, ben de bu kitapta aynı terimi kullandım. *"Verdiğin her nefesle sakinliğin daha da artıyor, daha da güçleniyor. Tependen tırnağına doğru yayılıyor. Başından ayakuçlarına kadar. Dışarıdan içeri. İçerden dışarı. Sana bir okyanusun sakinliğini getiriyor. Bu doğru. Bir okyanusun sakinliği ve bu sürdükçe huzur ve sakinlik. Dinginlik. Seni kaplıyor. İçerden dışarı. Dışarıdan içeri ve bedeninle zihnin bir bütün oluşturuyor. Bir uyum yakalıyor. İçsel bir uyum. Huzurun ve dinginliğin uyumu. İşte tam böyle. Tam da böyle ve sen burada yattıkça. Senin bilinçaltında merkezi bir çekirdek. Mantıklı, sakin. Toplanmış, sakin ve gevşemiş. Zeki ve ne yaptığını bilen. Senin iyileşmeni, bir bütün insan olmanı, istediğin, hayal ettiğin gibi bir insan olmanı isteyen bir çekirdek. Bir öz. Gerçekten öyle. Bilinçaltı o kadar şey biliyor ki. Bilincin onun ne kadar bildiğinin farkında değil."*

Bilinçaltı yıkama yağlamayı sever. Yalan olduğunu bilse bile takdir telkinlerini kabul eder. Burada amaç bilinçaltının işbirliğini yanımıza almak. "*Bilinçaltındaki bu merkezi çekirdek senin çocukluğundan beri orada, daima seninle birlikteydi. Seni zor belalardan korumaya çalıştı, gelecekte de sana yardım etmeye devam edecek. Bu merkez gizli bir bilen. Gizli bir yönlendirici. İçindeki koruyucu melek. Her neyse. Çok özel bir görevi var. Seni içerden idare eden, kendi yolunu bulmaya yardım eden, kendini gerçekleştirmeni sağlayan... Ve geçmişte olduğu gibi gelecekte de sana yardım edecek bir melek. Geçmişle gelecek arasında ayırım yapmanı sağlayacak bir*

güç. Güç verici bir jeneratör. Bu sana neye ihtiyacın olduğunu hatırlatacak. Geçmişte neler olduğunu hatırlatacak. Aslında hatırladığın zaman hiç de öyle şanssız olayların bir kurbanı değil. Dahi bir yaşayan, yaşam savaşı veren."

Çoğu kişi geçmişin kurbanı olduğunu ve bu nedenle artık değişim yapacak bir olanağı olmadığına inanır. Bu inanç her türlü telkinin önünde bir duvar gibi durur. Amacımız bu duvarı zayıflatarak telkinlerin kabul edilebilirliğini arttırmaktır. *Farkında olarak, her gün ve her gün daha iyiye doğru. Olayları daha berrak görerek. Her gün iyiye gelişme gösterdiğini bilerek.*

"Her geçen gün biraz daha değişiyorsun" yaklaşımı ani değişikliklere göre çok daha kabul edilebilirdir. Bir kişiye hemen yarından itibaren ağzına sigara koymuyorsun telkini kabul edilebilir ve gerçekleştirilebilir gelmez. Ama her bağımlılığın azalıyor yaklaşımı çok daha kabul edilebilirdir. "*Bunları yaparken kendini olduğun gibi kabul etmeyi öğren. Kendi düşüncelerine saygı duy. Kendi duygularına ve hislerine karşı saygılı ol. Bir gurur ve kendine değer vermeyi geliştir. Daha güvenilir ol. İhtiyaçlarını belirtmede daha kendinden emin ve güvenli ol. Uyumlu ama cesaretli, diğer insanlarla ilişkilerini geliştirirken."*

Bu tip telkinler hemen her kitapta ya da kasette rastlayabilirsiniz. Bana göre uygun telkinler değil. Bir kişiye ne yapacağını bu kadar sert telkinlerle dikte ettirmek kabul edilebilir değildir. Doğrudan şöyle ol, böyle ol yerine çok daha yumuşak ve kabul edilebilir bir tarzı benimsemek gerekir. Karşımızdaki kişiyi transta bile olsa aptal yerine koymaktan kaçınmalıyız. Aşağıdaki tarz çok daha uygun bir yaklaşım. "*Kendini gelecekte hayal etme kapasiten var. Başarı ve mutlulukla yaşadığının hayali. Tüm bu söylediklerimi senin hatırlamana gerek yok. Ama bilinçaltın ve koruyucu meleğin seni idare etmeye devam edecek. Bu her saat sürecek. Her saat, her gün. Her hafta. Her yıl. Ve sen gelişme gösterirken. İlerlerken. Yaşamın bir yolculuk olduğunu anlamaya başlıyorsun ve yaşamın amacı belli bir noktaya yolculuk yapmak değildir, ancak yolculuğun kendisi senin esas varmak istediğin yerdir ve bu yolculuktaki zarafetin, duruşun, kalitenin kendisi. İşte buna yaşam diyoruz."*

TOPLULUK ÖNÜNDE KONUŞMA KORKUSU

"Gevşerken, Şimdi benim verdiğim telkinlere odaklanıyorsun. Senin için iyi, güçlü, yaratıcı olan bu telkinleri kabul ediyorsun. Tüm bu telkinler bilinçaltında canlı, derin ve kalıcı izler bırakmaya başlıyor. Bunları anlamaya, ya da ezberlemeye çalışma. Bırak zihnin gezinsin. Daha derin bir gevşekliğe ulaşırken insanları sevdiğini fark ediyorsun. İnsanlarla olmaktan hoşlanmaya başlıyorsun. Arkadaşlarınla, ya da yeni tanıştığın insanlarla konuşurken, başın dik, kendine güvenli ve kendinden eminsin. İnsanlarla bir arada kendini emniyette ve güvende hissediyorsun. İnsanlarla bir arada olduğunda gevşemeye başlıyorsun. Tüm gerginliğin uçuyor, havalanıyor, buhar oluyor, çözülüyor. İnsanlarla konuşmaya can atıyorsun. İnsanlarla konuşmayı seviyorsun. İnsanlar senin onları sevdiğinin farkındalar. Ve onlar da bu duyguları seninle paylaşıyorlar. Onlar da seninle birlikte olmaktan dolayı hissettikleri keyfi sana yansıtıyorlar. İnsanlar seni seviyor. İnsanlar seni dinlemeyi seviyor. İnsanlar senin beraberliğinden hoşlanıyor. İnsanlarla beraberken son derece rahatsın, gevşeksin. İnsanlara bir şeyler anlatırken, onlara karşı içinde arkadaşlık ve sevecenlik duygularını hissediyorsun.

Onlar için iyi şeyler yapmak istiyorsun. Arkadaşlarından sana doğru akmakta olan sevgiyi, dostluğu hissediyorsun. Onların seni desteklediğini hissediyorsun. Onlara ilgi duyuyorsun. Onlar için iyi şeyler yapmak istiyorsun. Dinleyenlerin her biri için şahsi bir arkadaşlık hissediyorsun. Konuşmaya başladığın zaman güven dolusun, kendine hâkimsin, her hareketinin farkındasın. Kendini çok rahatlıkla ifade ediyorsun. Son derece rahatsın. Fikirlerini, düşüncelerini, anlatacaklarını son derece açık, anlaşılır, kısa ve doğrudan ifade ediyorsun. Söylediklerini dinleyenler tarafından kolayca anlaşılıyor. Zihnin gayet açık, temiz, berrak. Aklın son derece hızlı çalışıyor. Dudakların son derece esnek. Ağzın ıslak ve nemli. Karnından derin nefesler alıyorsun. Ellerini dengeli kullanıyorsun. Sakin el hareketleri yapıyorsun. Hareketlerin kendiliğinden oluşuyor ve serbestçe akıyor. Çok rahat konuşuyorsun. Kelimeler kendiliğinden dudaklarına geliyor. Açık ve net kelimeler seçiyorsun. Anlatmak istediğin düşüncenin belirgin bir resmini kelimelerinle çiziyorsun. Durumun kontrol altında olduğunu biliyorsun ve kendini son derece güvenli bir duruşla anlatım yaparken görüyorsun. Bacakların son derece güçlü bir şekilde yere basıyor.

Rahat ve huzurlusun. Konuşurken rahatsın, güvenlisin, huzurlusun. Kendiliğinden, serbestçe, akıcı bir şekilde samimiyetle konuşuyorsun. Anlatmak istediklerini ve duygularını açıklıkla ortaya koyuyorsun, söylüyorsun. Konuşacağın her durumda, kalabalık olsun ya da olmasın, tüm dinleyicilerin için bu sevecenliği, şefkati, hoş duyguları hissediyorsun. Tam anlamıyla güven içindesin. Duruşun gururunu ve güvenini yansıtıyor. Gevşek ve rahatsın. Konuşmaya başlarken arkadaşlarından, dinleyicilerden sana akan dostluğun gücünü hissediyorsun. Konuşmaya başlarken dikkatinin kendiliğinden topluluğa odaklandığını fark ediyorsun ve bu durum sana güven veriyor. İyi hissettiriyor. Özgürce ve akıcı bir şekilde konuşuyorsun. Tüm becerilerinin ve yeteneklerinin açığa çıktığını fark ediyorsun. Dinleyici gruplarına konuşmaktan müthiş bir keyif alıyorsun. Gerektiği her zaman ilginç eklemeler, şakalar yapabiliyorsun. Açık, samimi ve güven içinde konuşuyorsun. Her zaman etkin bir şekilde iletişim kuruyorsun.

İnsanlar değişik konularda senin görüşünü arıyorlar, talep ediyorlar. Düşüncelerini, görüşlerini esprili bir şekilde ifade ediyorsun. Düşünceleri açıklamakta özel bir yeteneğin var. Fikirlerini canlı bir şekilde, havada resim yapar gibi sözlerle açıklıyorsun. Seni dinleyen her kişiyi coşkunla sarıp sarmalıyorsun. Başkaları konuştuğu zaman dinliyorsun ve onlardan öğreniyorsun. Anlatmak istediklerinin özünü yakalıyorsun. Bakış açılarını anlıyorsun. Mümkün olduğu her an görüşlerini olumlu bir şekilde açıklıyorsun. Konuşurken sesin sağlam, dengeli ve sakin. Titreşimleri dikkat çekici. İnsanları yönlendirecek kesinlikte, güçte mesajları akıtıyorsun. Sesin dinleyicilere keyif veriyor. İnsanlar seni o kadar coşkulu, heyecan verici ve enerji dolu ki. İçindeki dostluk duygusu dışarı doğru yayılıyor. Her insana dokunuyor yalıyor, içine çekiyor.

Anlamadığın zaman sorular soruyorsun. Sorulduğu zaman da görüşünü rahatlıkla ortaya koyuyorsun. İnsanlar görüşlerine saygı duyuyor. Çünkü dürüst olduğunu biliyorlar. İyi ifade edildiğini biliyorlar. Anlıyorlar. Kendiliğinden cümleler beyninden ağzına akıyor. Samimisin. Özgürsün. Duygularını net bir şekilde açıklıyorsun. Bir şeyler söylemeye gerek görmediğin zaman, ilgi yayıyorsun, ışık yayıyorsun, karşındakini anlıyorsun, anladığını hissettiriyorsun. İnsanlara karşı o kadar ilgi gösteriyorsun ki, onlar da sana açılmaktan çekinmiyorlar, kendilerini kolaylıkla ifade etmelerini sağlıyorsun. Sözler yetersiz kaldığı zaman duygularını harekete geçiriyorsun. Bir toplantıyı idare etmen istendiği zaman, gevşek ve tüm durumu kontrol altında tuttuğundan eminsin.

Fiziksel olarak gevşeksin. İçindeki sakinliğin farkındasın. İçindeki iyi hissetme halinin farkındasın, çünkü iyi hissediyorsun. Kendinden eminsin. Konuşmaların parlak ve bilgi verici. Düşüncelerini canlı ve coşkulu ifade etme tarzın dinleyen herkesi derinden etkiliyor. Kelime bilgisinin genişliği, akıcı anlatışın, düşüncelerinin açıklığı senden belirgin bir otoritenin akmasını sağlıyor. Güçlü hafızan sana yardım ediyor. Konuşma tarzın dinleyenlere güven ilham ediyor. Senin hakkında iyi fikirler yeşermesini sağlıyor. Tüm bu söylediklerim bilinçaltında kalıcı bir izlenim yaratıyor. Yaşamında her gün bu fikirlerin, sözlerin yer almaya başladığını fark ediyorsun. Şimdi 1' den 5' e doğru sayıyorum. 5 dediğim zaman gözlerini açıyorsun. Her gün bu kaseti dinliyorsun. Her geçen gün bu söylediklerim kalıcı hale gelmeye başlıyor. Davranışların, düşüncelerin, hislerin bu sözlerle uyumlu hale gelmeye başlıyor. Bu zaten olması gereken bir durum. Ben böyle söylediğim için değil zaten sen öyle olduğun için zihnin bu telkinlere yanıt veriyor. 1' den 5' e doğru sayarken gözlerin açılmaya başlıyor. Her yönden mükemmel iyi hissediyorsun. 1, yavaşça ve sakince ve yumuşakça tüm farkındalı haline tüm bilinçli haline dönüyorsun. 2, her kasın gevşek, uyuşuk ve son derece iyi hissediyorsun. 3, her yönden mükemmel hissediyorsun. Tepede, tırnağa mükemmel hissediyorsun. 4, gittikçe daha aydınlık ve enerjik hissediyorsun. 5, gözlerin açılıyor. Her yönden iyi hissediyorsun. Derin bir nefes ve tüm kaslarını gerdir.

Kendine Güven ve Korku İçin Telkin

Kendine güven duygusu senin içinde bir yerde sessizce senin onu fark etmeni bekliyor. Sen artık bunun farkındasın. Sen kendine güvenli bağımsız ve kararlılık ile dolu bir bireysin. Zihnini uyandırdın. İçindeki özgüven hissi de içsel güvenlik hissi de seninle birlikte uyandı. Değişim başladı ve devam ediyor. Kendine güvenin artıyor. Bu duygu hayatında etkilerini göstermeye başladı. Düşünme biçimin, konuşman... Her halin, kendini ifade ediş tarzın, kendine güvenli bir insan olduğunu belli ediyor.

Sen kendi içinde özgüven sahibi bir insansın. Bu nedenle güveni dışarıda aramıyorsun. Kendi değerini dışarıda aramıyorsun. Senin kendine güvenin dışarıya yansıyor. Senin olduğun her yer, adımını attığın an güven ile doluyor, içindeki güven gün geçtikçe daha belirgin bir şekilde ortaya çıkıyor. Olumsuz duygular yerini olumlu duygulara bırakıyor. Olumsuz duygular etkilerini kaybettikçe hayatın çok daha renklendi, güzelleşti. Şu andan itibaren sen her olayın, her yaşananın olumlu tarafını görüyorsun Bu düşünce tarzı hayatını da daha olumlu hale getiriyor. Zihinsel olarak muhteşem bir dinginlik ve rahatlık hissediyorsun. Kendinle barışıksın ve kendini koşulsuz seviyorsun. Her geçen gün olumlu düşüncenin etkileri belirgin bir şekilde artarak devam ediyor.

Özsaygın artıyor, kendine güvenin artıyor. Kendine değer veriyorsun. Hayatın eğlenceli ve huzur verici bir hal aldı. Geleceğe ve hayatında karşına çıkabilecek şeylere ilgi ve istekle bakıyorsun. Yeterince donanımın ve fazlasıyla kendine güvenin var. Bunun için her koşulda hazırsın. İçindeki mutlu öz ve kendine güvenli seni ortaya çıkardın. Olumlu düşünen ve problemleri fırsat olarak gören, kendine güveni artarak devam eden bir insansın. Sabırlı, rahat ve dengeli birisin. Kendine güvenine ek olarak bu özelliklerinle de varsın. Utanma, kıskançlık, suçluluk, kızgınlık, sahiplenme ile ilgili korkuların geride kırıntıları kaldı. Şimdi bu kırıntıların da gitmesine izin veriyorsun. Bu olumsuz duygular geçmişte kaldı. Bu korkuların da gitmesiyle, içinde uyanan kendine güven duygusu daha fazla yer buldu ve bu duygulardan boşalan yeri doldurdu. Şu anda tüm bedeninde kendine güven duygusunu hissediyorsun. Kendi içinde güven taşıdığın için güven hissini dışarıda, başkalarında aramıyorsun.

Zihnin sakin ve parıldayan bir su gibi. Fiziksel ve duygusal olarak rahat, zihinsel olarak uyanıksın. Zihnin berrak. Zihnin ihtiyaç duyduğun yanıtları kolaylıkla veriyor. Doğru zamanda doğru yerde bulunuyor, doğru şeyler söylüyorsun. Zihnin senin rehberin ve sen değiştiremeyeceğin şeyler için endişelenmeyerek onun rehberliğine karşılık veriyorsun. Rahatsın, huzurlusun ve kendi içinde güvendesin.

Sosyal Fobi İçin Telkin

Sen artık daha sakin, daha rahat bir insansın. Birkaç kişinin veya büyük bir kalabalığın arasında, nerede olduğu fark etmez. Onlar arkadaşların da olabilirler, tanımadığın insanlar da. Sen artık, çevrendeki kişileri tanışan da tanımasan da çok sakin ve rahat bir insansın. Kendini kolayca ifade edebiliyorsun. Kendi ifade etmede hiçbir sıkıntı yaşamıyorsun. Kendine güvenin yerinde. Zekânı, espri yeteneğini uygun yerlerde kullanabilen, kendine güvenen, güzel konuşan bir insansın. Çok akıcı konuşuyorsun. Kendiliğinden bir akıcılığa bürünüyor konuşmaların. Ortaya atılan herhangi bir konu hakkında sen de fikrini rahatlıkla ortaya koyuyorsun. Kendi düşüncelerini insanlarla paylaşıyorsun. İnsanlarla konuşmaktan hoşlanıyorsun. Kendini ifade etmek hoşuna gidiyor.

Herhangi bir olumsuzluk hissetmiyorsun. Çevrendekilerle, konuşmalarla son derece ilgilisin. İnsanlar da senin sözlerine ilgi duyuyor. Ne söylediğin bilen bir insansın. Sen diğer her şeyi, her türlü kaygıyı dışarıda bırakıyor ve konuşmaya yoğunlaşıyorsun. Böylelikle insanlarla konuşmanın, konuşarak paylaşmanın tadını çıkarıyorsun. İşle ilgili veya değil... İki kişi arasında bir paylaşım veya bir grup içinde bir konuşma... Nerede olduğu önemli değil, kaç kişi arasında olduğu önemli değil... Her zaman mükemmel bir rahatlık içindesin.

İnsanlarla konuşurken kendi kaygılarının daha az farkına varmaya başlıyorsun. Gitgide özgürleşiyorsun. Doğal bir hale geliyor sohbetlerin, içten içe kendinle ilgili kaygılara kapılmaya başlarsan bile buna derhal son veriyorsun ve sohbete dönüyorsun. Dikkatini yeniden konuşmaya veriyorsun. İşte, sen bu içindeki gereksiz kaygılara kulak aşmamayı öğreniyorsun, sen o kaygıları yeniyorsun. Sen bu sayede insanlarla daha iyi iletişim kuracaksın. Çevrendekilerin saygısını kazanacaksın. Sen iyi bir konuşmacı ve iyi bir dinleyicisin. Zeki ve esprili bir insansın. Konuşmalarında esprilere, hayat tecrübelerine yer veriyorsun. Bu iyi bir iletişim yolu. İnsanların ilgisini çeken bir yol. Hayatının her aşamasında karşılaşacağın insanlarla kolayca iletişime geçebilir ve sohbet edebilirsin.

Zaman geçtikçe iletişimden daha da keyif alır hale geliyorsun. Çünkü kendini bu yönde geliştiriyorsun. Kendini geliştirdikçe sosyal ortamların artıyor. Sen insanların birlikte olmaktan keyif aldıkları, bir şeyler konuşmaktan ve dinlemekten keyif aldıkları bir insansın. Farklı sosyal çevrelere girdikçe kendine olan güvenin daha da artıyor. İçindeki huzur ve kuvvet seni kaplıyor.

Suçluluk Duygusundan Kurtulmak İçin Telkin

Geçmişte yanlış yaptığını düşündüğün şeyler için kendini kolayca affedebiliyorsun. Hatalı olduğunu düşündüğün, sana suçluluk hissettiren şeyler için kendini affediyorsun. Gerçek ya da hayali, hiç fark etmez. Bilincinde olduğun veya bilinçaltına ittiğin tüm suçluluk duyguların için kendini kolaylıkla affediyorsun. Sen normal duygulara sahipsin. Senin de tüm insanlar gibi hata yapman çok doğal. Fakat bu hatalar geçmişte kaldı. Geçmişi yeniden yazmaya çalışmanın ne kadar saçma olduğunu biliyorsun. Geçmişte yaşananlar senin bir parçan. Her insanın geçmişi vardır ve bu geçmişinde hatalar birikir. Hatalar olmasa insan, insan olamaz.

Artık kendini suçluluk duygusuyla hırpalamaya son vermenin zamanı geldi. Hata yapmış olabilirsin; ama bu suç işlediğin anlamına gelmiyor. Artık kendine karşı daha hassas, daha nazik olmanın zamanı geldi. Suçluluk duygusu, yanlış yapıldığını düşündüğün şeyler için kendi kendini cezalandırma biçimidir. Bunu kabul et. Yanlışlar yapmış olabilirsin. Ama her cezada belli bir sınır vardır. Her duyarlı insan bunu bilir. Cezanın sınırına ulaşıldığında cezanın devam etmesine hiçbir bahane sunulamaz. Cezanın devam etmesine ihtiyaç yok. Şunu kabul etmelisin: Duyarlı bir insan hata yapan bir kişiyi hatasından dolayı kolaylıkla affeder. Öyleyse hata yapan kendinsen, kendini de affetmelisin. Tıpkı diğerlerini bağışladığın gibi kendini de bağışlamayı bilmelisin. Bütün o yanlış olduğunu düşündüğün şeyler birer hataydı. Hatalar insana özgüdür ve affedilir. İnsan hayatının her anında hata yapmaz. İnsan çoğu zaman doğruyu yapar. Hatalarımız, yaptığımız doğrularla oranlandığında çok küçük yer tutar.

Sen çok zaman hep doğru şeyi yaptın. Hatalarının kapladığı yerin ne kadar küçük olduğunu görüyorsun. Artık, geçmişte hata yaptığını düşündüğün şeylerin verdiği suçluluk duygusunun seni bırakmasına izin veriyorsun. Bilincinde olduğun veya bilinçaltına ittiğin bütün suçluluk duygularından şu anda arınıyorsun. Şu anda, şu dakikada kendini kolayca bağışlıyorsun. Bağışlıyorsun. Bağışlıyorsun. Suçluluk hissinin gitmesine izin veriyorsun. Kendini bağışladın. Sen, bütün olarak değerli bir insansın. Kendi değerini kabul ediyorsun.

Özgüven

“Her gün fiziksel olarak daha çok güçlenip forma gireceksin. Daha atik olacaksın, daha uyanık, daha enerjik. Çok çabuk yorulmayacak, bitkin ve bezgin düşmeyeceksin. Her gün sinirlerin daha güçlü ve sabit olacak, ne yapıyorsan yap onunla öyle ilgili olacaksın ki, olan şeyle o kadar meşgul olacaksın ki, zihnin seninle ve kendi duygularınla çok az ilgilenecek. Her gün zihnin daha sakin ve açık olacak. Daha bütün, daha durgun ve daha huzurlu. Kolay kolay kaygı duymayacaksın, tedirgin olmayacaksın, korkulu ve kuruntulu olmayacak, kolayca üzülmeyeceksin.

Daha net bir şekilde düşünebileceksin. Daha kolay konsantre olabileceksin. Hafızan gelişecek ve olayları abartmadan ya da büyütmeden gerçek bakış açısından görebileceksin. Her gün duygusal olarak daha da sakin ve sabit olacaksın ve kolay kolay huzurun kaçmayacak. Ve her gün kendini çok uzun zamandır hissetmediğin kadar iyi, güvende ve emniyette hissedeceksin. Her gün hem zihinsel hem de fiziksel olarak tamamen rahatlayacaksın ve rahat olacaksın. Ve sen her gün çok daha rahat ve çok daha az gergin olduğun için kendine güvenin artacak. Yeteneğine çok daha fazla güveneceksin, yalnızca her gün yapmak zorunda olduğun şeyleri değil, ayrıca yapabilme zorunluluğunun olduğu her şeyi yapabilme yeteneğine de daha çok güveneceksin. Hiçbir başarısızlık korkun olmadan, sonuçlarından korkmadan, hiç endişelenmeden ve hiçbir tedirginlik duymadan. Bunun sayesinde, her gün kendini daha bağımsız hissedeceksin ve kendi ayaklarının üzerinde durmak için, ne kadar zor ve yorucu olursa olsun direnmek için daha çok “kendi tarafında olabileceksin.

Her gün, her şekilde daha iyi daha iyi, daha iyi olacaksın. Olumsuz düşüncelerin ya da fikirlerin üzerinde zihinsel olarak hiçbir etkileri yok. Çünkü bütün bu şeyler gerçekleşecek, aynen sana söylediğim gibi gerçeğe dönüşecek, çok daha mutlu hissedeceksin, çok daha memnun, çok daha neşeli, çok daha iyimser olacaksın, cesaretin kolay kolay kırılmayacak ve kolay kolay canın sıkılmayacak.

Sahne Korkusu

Her gün daha çok rahat ve daha az gergin olduğun için insanların karşısında olduğunda da daha rahat ve daha az gergin olacaksın; kalabalık olsa

da olmasa da tanıdıkların olsalar da olmasalar da. Onları eşit şartlarda görebileceksin ve onların önündeyken de rahat hissedeceksin, hiçbir aşağılık duygusu olmadan, mahcup hissetmeden, utangaçlık ya da kafa karışıklığı olmadan, herhangi bir şekilde çok fazla göze çarptığın hissi olmadan.

Yaptığın söylediğin şeylerle öyle ilgili öyle dalmış olacaksın ki tamamen ona odaklanacaksın ve başka hiçbir şey düşünmeyeceksin.” “Bu sayede tamamen rahat olacaksın, tamamen sakin olacak ve kendine güveneceksin; kendin ve duyguların aklını meşgul etmeyecek; Diğer insanların varlıklarından dolayı hiçbir endişe duymadan, oldukça özgür ve rahat bir şekilde hareket edip konuşabileceksin. Eğer kendini ya da olumsuz fikirler düşünmeye başlarsan, dik-katini hemen konuşmana yoğunlaştıracak ve daha sonra da hiçbir tedirginlik, rahatsızlık ya da huzursuzluk hissetmeyeceksin. Konuşmak için ayağa kalktığında tüm tedirginliğin tamamen yok olacak ve kendini tamamen rahat, tamamen huzurlu ve tamamen kendinden emin hissedeceksin.

Söyleyeceklerine o kadar ilgili olacaksın ki, seyircilerin varlığı sana en ufak bir rahatsızlık vermeyecek ve artık kendini kararsız, kafası karışık ya da herhangi bir şekilde göze çarpan kişi olarak hissetmeyeceksin. Aklını söyleyeceklerine o kadar vermiş olacaksın ki daha fazla tedirgin, içine kapanık ya da utangaç hissetmeyeceksin. Başından sonuna kadar tamamen sakin ve tamamen emin olacak ve kendine tamamen güveneceksin.

Ne zaman bir konuşma yapmak için sahneye çağrılsan, unutma ki konuşmaya tamamen hazırlıklı olmalısın. Konuya hâkim olmak ve eğer ders anlatacaksan anlaşıldığından emin olmalısın. Asıl sunumdan önce baştan sona prova etmelisin. Tüm tedirginlik ve endişe sert ve gergin olan sol din serçe par-mağımı yönlendirilecek Geçici endişe yok olduğunda serçe parmak gevşeyecek ve normal haline geri dönecek.

Kendine Güven

İçinde sessizce bekleyen kendine güvenin farkına varıyorsun. Sen kendine güvenli, bağımsız ve kararlılık ile dolu bir bireysin. Zihnini uyandırdın ve içindeki içsel güvenlik hissi de seninle birlikte uyandı. Değişim başladı ve devam ediyor. Kendine güvenin artarak devam ediyor. Artık kendine güven hayatında etkilerini göstermeye başladı. Düşünme biçimin, konuşman her halin kendini ifade ediş tarzın, kendine güvenli İm insan olduğunu belli ediyor.

Bağımsızsın ve kendi içinde güven ile dolusun. İçin yeterince güven duygusu ile dolduğu için dışarıda güveni aramıyorsun. İçinde ki güven o kadar fazla ki bu duygu dışarı da yun sıyor. Senin olduğun her yer adımını attığın an güven ile dolu yor. İçindeki güven gün geçtikçe daha belirgin bir şekilde orta ya çıkıyor.

Olumsuz duygular yerini olumlu duygulara bırakıyor. Olumsuz duygular etkilerini kaybettikçe hayatın daha eğlenceli bir hal almaya başladı. Şu andan itibaren her olayın olumlu tarafını görüyorsun. Bu düşünce tarzı hayatını da daha olumlu hale getiriyor. Zihinsel olarak muhteşem bir dinginlik ve rahatlık hissediyorsun. Kendinle barışıksın ve kendini koşulsuz seviyorsun. Her geçen gün olumlu düşüncenin etkileri belirgin bir şekilde artarak devam ediyor.

Özsaygın artıyor kendine güvenin artıyor kendine değer veriyorsun. Hayatın eğlenceli ve huzur verici bir hal aldı. Geleceğe ve hayatında karşına çıkabilecek mücadelelere ilgi ve istek ile bakıyorsun. Yeterince donanımın ve fazlasıyla kendine güvenin var olduğu için her mücadeleye koşarak gidiyorsun... çünkü onlar daha fazla huzur ve eğlence dernek.

İçindeki mutlu ve kendine güvenli, sen ortaya çıktı. Olumlu düşünen ve problemleri fırsat olarak gören, kendine güveni artarak devam eden bir insansın. Sabırlı, rahat ve dengeli, kendine güvene ek olarak sahip olduğun muhteşem özellikler ortaya çıktı. Şimdi geride kırıntıları kalan utanma, kıskançlık, suçluluk, kızgınlık, sahiplenme ile ilgili korkularının gitmesine izin veriyorsun. Bu olumsuz duygular geçmişte kaldı. Bu korkularında gitmesiyle içinde uyanan kendine güven duygusu daha fazla yer buldu ve bu duygulardan boşalan yeri doldurdu. Şu anda tüm bedeninde kendine güven duygusunu hissediyorsun, içinde güvende olduğun için dışarıda bulunduğun yer her neresi olursa olsun güvendesin. Dışarıda güven aramıyorsun. Zihnin sakin ve parıl parıl parlayan bir su gibi. Her zaman fiziksel ve duygusal olarak rahat olmana rağmen zihinsel olarak uyanıksın. Zihnin berrak ve sana cevaplan kolaylıkla veriyor. Doğru zamanda doğru yerde bulunuyor doğru şeyi söylüyorsun. Zihnin senin rehberin ve sen de değiştiremeyeceğin şeyler için

endişelenmeyerek onun rehberliğine karşılık veriyorsun... Rahatsın, huzurlusun, kendi içinde güvendesin.